

Novembre 2024

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES						
SETMANA 1	4	E Amanida	KCAL: 893.78 HC: 83.65 P: 57.3 G: 36.59	5	E Amanida	KCAL: 733.12 HC: 51.96 P: 26.16 G: 45.99	6	E Amanida	KCAL: 749.40 HC: 72.02 P: 37.04 G: 34.79	7	E Amanida	KCAL: 663.48 HC: 67.46 P: 21.75 G: 34.04	8	E Amanida	KCAL: 879.84 HC: 101.29 P: 38.60 G: 35.58
		1º Tallarins amb bolonyesa vegetal			1º Estofat de verdures			1º Crema vichyssoise i crostons			1º Arròs de secret i bolets			1º Bunyols de bacallà	
		2º Lluç en salsa amb carlota			2º Magre en salsa estrogonof			2º Llonganisses al forn amb cop			2º Postre lacti			2º PIZZA DE PA PITA AMB SALSA DE TOMACA, FORMATGE I VEGETALS + IOGURT NATURAL	
		P Fruita del temps			P Fruita del temps			P Fruita del temps			P Fruita del temps			S AMANIDA DE TOMACA, TONYINA I DACSA + CLOÏSSES AMB LLIMA + FRUITA DEL TEMPS	
	S REGIRAT DE VERDURES + FOMAGET + FRUITA DEL TIEMPO			S PURÉ DE CARABASSA I CARLOTA + POLLASTRE A LA LLIMA + IOGURT NATURAL			S SOPA DE FIDEUS AMB TROCETS DE POLLASTRE I CARLOTA + IOGURT NATURAL								
SETMANA 2	11	E Amanida	KCAL: 816.73 HC: 73.48 P: 43.14 G: 36.89	12	E Amanida	KCAL: 684.97 HC: 51.14 P: 26.14 G: 41.26	13	E Amanida	KCAL: 858.75 HC: 86.04 P: 45.13 G: 36.93	14	E Amanida	KCAL: 827.53 HC: 71.72 P: 40.57 G: 42.06	15	E Amanida	KCAL: 826.87 HC: 109.33 P: 30.70 G: 29.65
		1º Sopa de verdures amb taurons			1º Guisat de vedella amb creïlles			1º Macarrons amb tonyina			1º Risotto de tomaca i pamesà			1º Halibut arrebossat	
		2º Mandonguilles amb pésols			2º Truita de carabasseta			2º Perca a la menier			2º Pollastre amb salsa de caqui			2º Postre lacti	
		P Fruita del temps			P Fruita del temps			P Fruita del temps			P Fruita del temps			S NAXOS CASOLANS AMB TOMACA + SÀNDWITX AMB POLLASTRE, POMA I CANONGES + GELATINA	
	S OUS REGIRATS AMB PERNIL I ESPINACS + FRUITA DEL TEMPS			S LLOBARRO AL FORN CON PURÉ DE VERDURES + IOGURT NATURAL			S TOSTES AMB ALVOCAT I OU AMB FORMATGE RATLLAT + FRUITA DEL TEMPS			S TACS DE PEIX AMB SALSA DE SOJA I CARABASSETA + FRUITA DEL TEMPS					
SETMANA 3	18	E Amanida	KCAL: 713.17 HC: 94.38 P: 26.61 G: 25.44	19	E Amanida	KCAL: 635.28 HC: 50.11 P: 24.98 G: 37.26	20	E Amanida	KCAL: 814.88 HC: 87.88 P: 39.51 G: 33.99	21	E Amanida	KCAL: 698.93 HC: 62.13 P: 38 G: 32.52	22	E Amanida	KCAL: 895.45 HC: 80.34 P: 46.89 G: 42.95
		1º Espaguetis integrals napolitana			1º Crema de carabasseta i dacs			1º Cigrons estofats ECO			1º Sopa minestrone			1º Paella Valenciana	
		2º Lluç amb verdures sofregides			2º Flamenquins de titot al forn			2º Truita de creïlles amb ceba			2º Ales de pollastre rustides			2º Calamar arrebossats i maionesa	
		P Fruita del temps			P Fruita del temps			P Fruita del temps			P Fruita del temps			P Postre lacti	
	S SOPA DE TOMACA AMB CROSTONS + TRUITA FRANCESA + IOGURT NATURAL			S BACALLÀ ARREBOSAT AMB FARINA DE CIGRONS + BRÉCOL + FRUITA DEL TEMPS			S ENROTLLAT DE TITOT, TOMACA, ENCISAM I FORMATGE D'UNTAR + MACEDÒNIA CON IOGURT			S ESPINACS A LA CREMA AMB OU + FRUITA DEL TEMPS			S GUACAMOLE + TRUITA DE CREÏLLA + IOGURT NATURAL		
SETMANA 4	25	E Amanida	KCAL: 707.56 HC: 74.83 P: 32.42 G: 30.97	26	E Amanida	KCAL: 882.72 HC: 87.17 P: 51.56 G: 36.30	27	E Amanida	KCAL: 714.51 HC: 82.68 P: 28.33 G: 29.14	28	E Amanida	KCAL: 695.86 HC: 83.55 P: 31.12 G: 26.39	29	E Xips de plàtan	KCAL: 861.96 HC: 89.76 P: 24.60 G: 44.92
		1º Potatge de lletilles amb verdures			1º Taurons a la marinera			1º Estofat de calamar			1º Sopa d'au amb fideus			1º Arròs a la cubana amb ou	
		2º Fruita de tonyina i formatge			2º Carboner encebollat			2º Delícies de peix			2º Pollastre rostit amb creïlles			2º Longanisses al forn	
		P Fruita del temps			P Fruita del temps			P Fruita del temps			P Fruita del temps			P Postre lacti	
	S SOPA DE PEIX AMB FIDEUS I CARLOTA + IOGURT NATURAL			S OUS A LA MEXICANA (TOMACA, CEBA I PEBRERES) AMB TORTES DE DACSA + FRUITA DEL TEMPS			S TIRES DE POLLASTRE AMB SALSA DE IOGURT I XAMPINYONS + FRUITA DEL TEMPS			S SALTAT DE VERDURES AMB OU I FORMATGE + IOGURT NATURAL			S MINI-HAMBURGUESES CASOLANES AMB PÀ INTEGRAL I ENCISAM + IOGURT NATURAL		

PLANIFIQUEM ELS MENUS SEGUINT LES DIRECTRIUS DE LA GUIA DE MENJADORS ESCOLARS DE LA GENERALITAT VALENCIANA
Cristina Andrés Ferrer, Dietista-Nutricionista, nº col CV00007 ha supervisat el menú y ha proposat els sopars.

UNA VEGADA A LA SETMANA EL PÀ SERÀ INTEGRAL
*PER A DIETES AUTORITZADES SUBSTITUIM PER CARN DE POLLASTRE O PEIX

