CRA TERRA DE RIURAUS, LLIBER I ALCALALÍ

JALUJE S.L.U. Servei de Menjador

DECEMBRE 2025

SETMANA 1

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 E Amanida	2 E Amanida completa	3 E Amanida	4 E Amanida	5 E Amanida
1º	Crema de carabassa ECO amb topping de ceba crunxy	Potage de cigrons amb espinacs i carlota	Fideuà de magre amb verdures del temps	Risoto de tonyina i parmesà	Tallarins amb bolonyesa de pollastre
2º	Ragú de porc en salsa de taronja amb cusucús	Truita de carabasseta i creïlla amb ceba	Figuretes de lluç arrerebossades	Llonganisses de pollastre al forn amb ceba saltada	Filet de tilapia en salsa amb carlota sofregida
P	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Postre lacti
S	Bolets amb ous a la planxa i bastonets de moniato +Fruita del temps	Tomaca i mozzarella +tosta amb alvocat, pimentó roig i verat+ Gelatina	Llibrets d'albergínia farcits de pernil i formatge +Fruita del temps	Crema de verdures+ Truita de cherris + logurt natural	Tacs integrals amb samfaina, mozzarella i pernil ibèric+ Fruita del temps
KCAL	750.77	814.88	862.73	826.61	801.69
HC	73.01	87.88	94.43	75.96	82.19
P	43.36	39.51	47.92	36.37	40.27
G	30.42	33.99	32.60	41.88	33.98

SETMANA 2

	8 E	9 E Amanida	10 E Amanida	11 Amanida variada	12 E Amanida
1º		Espirals integrals en salsa napolitana	Crema de Carlota i topping de kellog's	Llentilles a la jardinera	Sopa d'au amb arròs integral
2º	FESTIU	Ventresca de lluç amb juliana de verdures	Mandonguilles de titot amb pésols saltats	Regirat d'ou amb tonyina i formatge crema	Cuixetes de pollastre rostides amb all i creïlles al forn
P		Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Postre lacti
S		Truita francesa amb canonges,titot i alvovat +Fruita del temps	Lluç amb creïlles i samfaina+Fruita del temps	Carxofes+ Pit de pollastre amb curri+ logurt natural	Gambes amb ou i creïlles cuites+ Fruita del temps
KCAL		716.68	644.4	718.13	888.17
HC		83.36	70.67	71.79	117.10
P		25.59	19.05	34.51	34.69
G		31.19	30.86	32.57	31.24

SETMANA 3

	15 E Amanida	16 E Amanida	17 E Amanida BIO	18 E Amanida	19 E Amanida
1º	Crema de porro amb topping de crostons casolans al forn	Potage de fesols veggie	Sopa juliana amb petxines	Corbatins tricolor con bolonyesa de soja texturada i verduretes	Arròs amb tomaca i ou dur
2º	Contracuixa de pollastre amb samfaina	Abadejo arrebossat	Truita de creïlles amb ceba i formatge	Tilapia en salsa de carlota	Magre en salsa de xampinyons
P	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Gelatina de maduixa
S	Truita de carabassa i espinacs amb formatge fresc de cabra +Fruita del temps	Llombarda amb panses i poma + Filet de titot+ Fruita del temps	Bròquil cruixent+ Aladrocs al papillote amb moniato + Gelatina	Amanida+ Pollastre farcit amb mozzarella i tomaca+ logurt natural	Sopa de verdures+ faji-pizzes de tonyina+ Fruita del temps
KCAL	654.83	792.25	878.82	774.33	828.07
HC	65.23	89.97	128.55	85.38	70.10
P	45.05	44.11	23.41	43.25	51.38
G	23.81	28.40	30.08	28.85	37.98

SETMANA 4

22 E	Aperitiu nadalenc
1º	Sopa d'au amb ou dur i fideus
2º	Nuggets de pollastre casolans amb creïlles fregides
P	Torró xoco crunxy
S	Salmò con salsa de cítrics i verduretes +Fruita del temps
KCAL	992.24
HC	109.43
P	41.81
G	42.83

BON NADAL I BONES FESTES!!

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 i ha proposat els sopars.
Las amanides son variades segons temporada, contant sempre amb al menys 4 ingredients(Encisam,tomaca,cogombre,dacsa)

* PER A DIETES AUTORITZADES SUBSTITUÏM PER CARN DE POLLASTRE, PEIX O PRODUCTES VEGANS.

UNA VEGADA A LA SETMANA EL PÀ SERÀ INTEGRAL

Jaluje
Servei de menjadors escolars

CRA TERRA DE RIURAUS, LLIBER I ALCALALÍ

JALUJE S.L.U. Servei de Menjador

DICIEMBRE 2025

SEMANA 1

LUNES

1	E	Ensalada
1º		Crema de calabaza ECO con topping de cebolla crunchy
2º		Ragú de cerdo en salsa de naranja con cususús
P		Fruta de temporada
S		Setas con huevos a la plancha y bastoncitos de boniato +Fruta del tiempo

KCAL: 750.77 HC: 73.01 P: 43.36 G: 30.42

MARTES

2	E	Ensalada completa
1º		Potaje de garbanzos con espinacas y zanahoria
2º		Tortilla de calabacín y patata con cebolla
P		Fruta de temporada
S		Tomate y mozzarella +tosta con aguacate y pimiento rojo y caballa+ Gelatina

KCAL: 814.88 HC: 87.88 P: 39.51 G: 33.99

MIÉRCOLES

3	E	Ensalada
1º		Fideuá de magro con verduras de temporada
2º		Figuritas de merluza rebozadas
P		Fruta de temporada
S		Libritos de berenjena rellenos de jamón y queso+ Fruta del tiempo

KCAL: 862.73 HC: 94.43 P: 47.92 G: 32.60

JUEVES

4	E	Ensalada
1º		Risoto de atún y parmesano
2º		Longanizas de pollo al horno con cebolla salteada
P		Fruta de temporada
S		Crema de verduras+ Tortilla de cherrys + Yogur natural

KCAL: 826.61 HC: 75.96 P: 36.37 G: 41.88

VIERNES

5	E	Ensalada
1º		Tallarines con boloñesa de pollo
2º		Filete de tilapia en salsa con zanahoria sofrita
P		Postre lácteo
S		Tacos integrales con pisto, mozzarella y jamón ibérico+ Fruta del tiempo

KCAL: 801.69 HC: 82.19 P: 40.27 G: 33.98

SEMANA 2

8	E	
1º		FESTIVO
2º		
P		
S		

9	E	Ensalada
1º		Espirales integrales en salsa napolitana
2º		Ventresca de merluza con juliana de verduras
P		Fruta de temporada
S		Tortilla francesa con canónigos ,pavo y aguacate+Fruta del tiempo

KCAL: 716.68 HC: 83.36 P: 25.59 G: 31.19

10	E	Ensalada
1º		Crema de zanahoria con topping de kellog's
2º		Albondigas de pavo con guisantes saltaeados
P		Fruta de temporada
S		Merluza con patatas y pisto+ Fruta del tiempo

KCAL: 644.4 HC: 70.67 P: 19.05 G: 30.86

11		Ensalada variada
1º		Lentejas a la jardinera
2º		Revuelto de huevo con atún y queso crema
P		Fruta de temporada
S		Alcachofas+ Pechugas de pollo con curry+ Yogur natural

KCAL: 718.13 HC: 71.79 P: 34.51 G: 32.57

12	E	Ensalada
1º		Sopa de ave con arroz integral
2º		Jamoncitos de pollo asados con ajo y patatas al horno
P		Postre lácteo
S		Gambas con huevo y patatas cocidas+ Fruta del tiempo

KCAL: 888.17 HC: 117.10 P: 34.69 G: 31.24

SEMANA 3

15	E	Ensalada
1º		Crema de puerro con topping de crutons caseros al horno
2º		Contramuslo de pollo con pisto
P		Fruta de temporada
S		Tortilla de calabaza y espinacas con queso fresco de cabra +Fruta del tiempo

KCAL: 654.83 HC: 65.23 P: 45.05 G: 23.81

16	E	Ensalada
1º		Potaje de judías veggie
2º		Abadejo rebozado
P		Fruta de temporada
S		Lombarda con pasas y manzana+ Filete de pavo+ Fruta del tiempo

KCAL: 792.25 HC: 89.97 P: 44.11 G: 28.40

17	E	Ensalada BIO
1º		Sopa juliana con conchitas
2º		Tortilla de patatas con cebolla y quesito
P		Fruta de temporada
S		Brócoli crujiente+ Boquerones al papillote con boniato+ Gelatina

KCAL: 878.82 HC: 128.55 P: 23.41 G: 30.08

18	E	Ensalada
1º		Pajaritas tricolor con boloñesa de soja texturizada y verduritas
2º		Tilapia en salsa de zanahoria
P		Fruta de temporada
S		Ensalada+ Pollo relleno con mozzarella y tomate+ Yogur natural

KCAL: 774.33 HC: 85.38 P: 43.25 G: 28.85

19	E	Ensalada
1º		Arroz con tomate y huevo duro
2º		Magro en salsa de champiñones
P		Gelatina de fresa
S		Sopa de verduras+ faji-pizzas de atún+ fruta del tiempo

KCAL: 828.07 HC: 70.10 P: 51.38 G: 37.98

SEMANA 4

22	E	Aperitivo navideño
1º		Sopa de ave con huevo duro y fideos
2º		Nuggets de pollo caseros con patatas fritas
P		Turrón choco crunchy
S		Salmón con salsa de cítricos y verduritas +Fruta del tiempo

KCAL: 992.24 HC: 109.43 P: 41.81 G: 42.83

¡¡FELIZ NAVIDAD Y FELICES FIESTAS!!

PLANIFICAMOS LOS MENUS SIGUIENDO LAS DIRECTRICES DE LA GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES DE LA GENERALITAT VALENCIANA
Cristina Andrés Ferrer,Dietista-Nutricionista ,nº col CV00007 ha supervisado el menú y ha propuesto las cenas.
Las ensaladas son variadas según temporada, contando siempre con al menos 5 ingredientes(Lechuga,zanahoria,tomate,pepino,maíz)
* PARA DIETAS AUTORIZADAS SUSTITUIMOS POR CARNE DE POLLO,PESCADO O PRODUCTOS VEGANOS.
UNA VEZ A LA SEMANA EL PAN SERÁ INTEGRAI.

Jaluje
Servei de menjadors escolars