



|          | LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES  |
|----------|---|--|---|--|--|
| SEMANA 1 | <b>11</b> Tomate ,zanahoria y maiz<br>Pajaritas tricolor con<br>boloñesa vegetal<br>Huevos revueltos<br>Fruta de temporada<br>Kcal 797,25<br>P 32,23<br>G 38,87<br>HC 77,86 | <b>12</b> Lechuga,tomate y pepino<br>Sopa de verduras con<br>estrellitas<br>Lomo asado con patatas<br>Fruta de temporada<br>Kcal 606,9<br>P 28,82<br>G 16,68<br>HC 85,36         | <b>13</b> Tomate y lechuga<br>Garbanzos estofados con<br>verduras<br>Pescado a la andaluza<br>Postre lácteo/ fruta<br>Kcal 771,92<br>P 42,19<br>G 30,30<br>HC 79,26                                     | <b>14</b> Lechuga pepino y maiz<br>Crema de verduras con maiz<br>crujiente<br>Tortilla de patatas y queso<br>Fruta de temporada<br>Kcal 752,77<br>P 22,85<br>G 38,22<br>HC 79,26                 | <b>15</b> Lechuga,tomate y aceitunas<br>Arroz a la cubana<br>Salchichas de pollo<br>Fruta de temporada<br>Kcal 725,34<br>P 22,11<br>G 34,81<br>HC 80,88                          |
|          | C<br>E<br>N<br>A<br>Ensalada de tomate, pepino, queso<br>feta y pollo.<br>Yogur natural   | C<br>E<br>N<br>A<br>Lubina al horno con patatas y calabacín<br>Gelatina  | C<br>E<br>N<br>A<br>Revelto de champiñones y ensalada<br>variada.<br>Fruta del tiempo   | C<br>E<br>N<br>A<br>Merluza guisada con verduras.<br>Yogur natural   | C<br>E<br>N<br>A<br>Hamburguesa de pollo<br>con parrillada de verdura.<br>Gelatina   |
| SEMANA 2 | <b>18</b> Lechuga, tomate y pepino<br>Crema de calabaza y<br>tostones<br>Pollo al horno con manzana<br>Fruta de temporada<br>Kcal 671,01<br>P 32,08<br>G 27,17<br>HC 77,86  | <b>19</b> Ensalada verde<br>Entremeses variados<br>Paella valenciana con judías<br>verdes y garrofón<br>Fruta de temporada<br>Kcal 792,98<br>P 37,46<br>G 35,94<br>HC 80         | <b>20</b> Lechuga,maiz y cebolla<br>Sopa minestrone con<br>caracolas<br>Lomos de merluza con tomate<br>Postre lácteo/ fruta<br>Kcal 756,34<br>P 49,06<br>G 28,15<br>HC 74,34                            | <b>21</b> Lechuga zanahoria , pepino<br>Lentejas estofadas con<br>verduras<br>Albóndigas* en salsa<br>Fruta de temporada<br>Kcal 644,71<br>P 27,94<br>G 18,19<br>HC 90,85                        | <b>22</b> Tomate, maíz y pepino<br>Macarrones integrales con salsa<br>carbonara*<br>Tortilla de espinacas<br>Fruta de temporada<br>Kcal 863,75<br>P 31,24<br>G 55,05<br>HC 60,79 |
|          | C<br>E<br>N<br>A<br>Tortilla con berenjena y queso de cabra<br>Fruta de temporada   | C<br>E<br>N<br>A<br>Ensalada de patata, tomate, aguacate y<br>atún<br>Fruta del tiempo   | C<br>E<br>N<br>A<br>Escalivada+huevo a la plancha<br>Yogur natural  | C<br>E<br>N<br>A<br>Sardinias a la plancha con tomate,<br>aguacate y patata hervida . Gelatina   | C<br>E<br>N<br>A<br>Pollo al curry con manzana y wok de verduras<br>Yogur griego natural   |
| SEMANA 3 | <b>25</b> Lechuga,pepino y maiz<br>Judías estofada con verduras<br>Croquetas y rabas de<br>calamar<br>Fruta de temporada<br>Kcal 869,55<br>P 43,53<br>G 37,70<br>HC 88,83   | <b>26</b> Tomate, pepino y cebolleta<br>Espaguetis integrales a la<br>marinera<br>Perca al horno en salsa<br>Fruta de temporada<br>Kcal 882,72<br>P 51,65<br>G 36,30<br>HC 87,17 | <b>27</b> Tomate, lechuga,zanahoria<br>Arroz tres delicias con<br>guisantes,huevo,cebolla y<br>zanahoria<br>Flamenquín de pavo<br>Postre lácteo/ fruta<br>Kcal 880,94<br>P 54,48<br>G 31,40<br>HC 93,22 | <b>28</b> Tomate, atún y cebolleta<br>Crema de legumbres con<br>maíz crujiente<br>Tortilla de calabacín y<br>empanadillas<br>Fruta de temporada<br>Kcal 810,93<br>P 35,40<br>G 31,31<br>HC 96,93 | <b>29</b> Lechuga,maíz y zanahoria<br>Garbanzos con verduras<br>Cabeza* de lomo asada con<br>cuscús<br>Fruta de temporada<br>Kcal 687,75<br>P 25,80<br>G 28,23<br>HC 82,63       |
|          | C<br>E<br>N<br>A<br>Rollitos de pollo con setas y espinacas<br>Yogur natural  | C<br>E<br>N<br>A<br>Huevos al plato con ensalada de tomate y<br>queso fresco<br>Fruta de temporada   | C<br>E<br>N<br>A<br>Tallarines de calabacín con salmón al<br>natural y pesto<br>Yogur natural   | C<br>E<br>N<br>A<br>Pinchos de pollo con pimientos<br>Yogur griego natural   | C<br>E<br>N<br>A<br>Crepes con huevo,champiñones y queso<br>Gelatina   |

PLANIFICAMOS LOS MENUS SIGUIENDO LAS DIRECTRICES DE LA GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES DE LA GENERALITAT VALENCIANA

UNA VEZ A LA SEMANA EL PAN SERÁ INTEGRAL

\* PARA DIETAS SIN CARNE SUSTITUIMOS POR VEGETALES Y PESCADO

\*PARA MENÚS VEGANOS SUSTITUIMOS LA CARNE Y EL PESCADO POR PRODUCTOS PROTÉICOS Y VEGETALES





## setembre 2023

|           | DILLUNS   | DIMARTS   | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES  |
|-----------|---|---|--|--|--|
| SETMANA 1 | <b>11</b> Tomaca, carlota i dacsà<br>Llaçets tricolor amb bolonyesa vegetal<br>Ous remenats<br>Fruita del temps<br>Kcal 797,25<br>P 32,23<br>G 38,87<br>HC 77,86          | <b>12</b> Lletuga, tomaca i cogombre<br>Sopa de verdures amb estrelletes<br>Llom asat amb creïlles<br>Fruita del temps<br>Kcal 606,94<br>P 28,82<br>G 16,68<br>HC 85,36 | <b>13</b> Tomaca i lletuga<br>Cigrons estofats amb verdures<br>Peix a l'andalusa<br>Postre lacti o fruita del temps<br>Kcal 771,92<br>P 42,19<br>G 30,30<br>HC 81,39                       | <b>14</b> Lletuga, cogombre i dacsà<br>Crema de verdures amb dacsà cruixent<br>Truita de creïlles i formatge<br>Fruita del temps<br>Kcal 752,77<br>P 22,85<br>G 38,22<br>HC 79,26  | <b>15</b> Lletuga, tomaca i olives<br>Arròs a la cubana<br>Llonganisses de pollastre<br>Fruita del temps<br>Kcal 725,34<br>P 22,11<br>G 34,81<br>HC 80,88                |
|           | S O P A R Amanida de tomaca, cogombre, formatge feta i pollastre. logurt natural.   | S O P A R Llobarro al forn amb creïlla i carabasseta. Gelatina  | S O P A R Remenat de xampinyons i amanida variada. Fruita del temps  | S O P A R Lluç guisat amb verdures. logurt natural   | S O P A R Hamburguesa de pollastre/títol amb parrillada de verdures. Gelatina  |
| SETMANA 2 | <b>18</b> Lletuga, tomaca i cogombre<br>Crema de carabassa amb tostons<br>Pollastre al forn amb poma<br>Fruita del temps<br>Kcal 671,01<br>P 32,08<br>G 27,17<br>HC 73,20 | <b>19</b> Amanida verd<br>Companatge variat<br>Paella valenciana amb baioques i qarrafó<br>Fruita del temps<br>Kcal 792,98<br>P 37,46<br>G 35,94<br>HC 80               | <b>20</b> Lletuga, dacsà i ceba<br>Sopa minestrone amb caracoles<br>Lloms de lluç amb tomaca<br>Postre lacti o fruita del temps<br>Kcal 756,34<br>P 49,06<br>G 28,15<br>HC 74,34           | <b>21</b> Lletuga, carlota i cogombre<br>Llentilles estofades amb verdures<br>Mandonguilles* en salsa<br>Fruita del temps<br>Kcal 644,7<br>P 27,94<br>G 18,19<br>HC 90,85          | <b>22</b> Tomaca, dacsà i cogombre<br>Macarrons integrals amb salsa carbonara*<br>Truita d'espínacs<br>Fruita del temps<br>Kcal 863,75<br>P 31,24<br>G 55,05<br>HC 60,79 |
|           | S O P A R Truita d'albergínia i formatge de cabra. Gelatina   | S O P A R Amanida de creïlla, tomaca, advocat i tonyín. Fruita del temps  | S O P A R Aspencat+ou a la planxa. logurt natural  | S O P A R Sardines a la planxa amb tomaca, advocat i creïlla bullida. Gelatina   | S O P A R Pollastre al curri amb pom i wok de verdures. logurt grec natural  |
| SETMANA 3 | <b>25</b> Lletuga, cogombre i dacsà<br>Fèsols estofats amb verdures<br>Croquetes i rabes de calamar<br>Fruita del temps<br>Kcal 869,55<br>P 43,52<br>G 37,70<br>HC 88,83  | <b>26</b> Tomaca, cogombre i ceba<br>Espaguetis integrals a la marinera<br>Perca al forn en salsa<br>Fruita del temps<br>Kcal 882,72<br>P 51,65<br>G 36,30<br>HC 87,17  | <b>27</b> Tomaca, lletuga i carlota<br>Arròs tres delícies amb pèsols, ou, ceba i carlota<br>Flamenquet de títol<br>Postre làcti o fruita<br>Kcal 880,94<br>P 54,48<br>G 31,40<br>HC 93,22 | <b>28</b> Tomaca, tonyina i ceba<br>Crema de llegums amb dacsà cruixent<br>Truita de carabassó i empanadilles<br>Fruita del temps<br>Kcal 810,93<br>P 35,40<br>G 31,31<br>HC 96,93 | <b>29</b> Lletuga, dacsà i carlota<br>Cigrons amb verdures<br>Cap de llom* asat amb cuscús<br>Fruita del temps<br>Kcal 687,75<br>P 25,80<br>G 28,23<br>HC 82,63          |
|           | S O P A R Rotllets de pollastre amb bolets i espínacs. logurt natural   | S O P A R Ous al plat amb amanida de formatge fresc i tomaca. Fruita del temps  | S O P A R Tallarins de carabasseta amb salmó al natural i salsa pesto. logurt natural  | S O P A R Pinxos de pollastre amb pebreres. logurt grec natural  | S O P A R Creps amb ou, xampinyons i formatge. Gelatina  |



PLANIFIQUEM ELS MENUS SEGUINT LES DIRECTRIUS DE LA GUÍA DE MENJADORS ESCOLARS DE LA GENERALITAT VALENCIANA

UNA VEGADA A LA SETMANA EL PÀ SERÀ INTEGRAL.

\* PER A DIETES SENSE CARN SUBSTITUIM PER VEGETALS I PEIX.

\*PER A MENÚS VEGANS SUBSTITUIM LA CARN I EL PEIX PER PRODUCTES PROTEICS I VEGETALS.