



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	2 Ensalada Lacitos integrales con salsa de verduras *Pastel de pescado Fruta de temporada Palitos crujientes de berenjena+tortilla con jamón de pavo Fruta del tiempo CEN A	3 Ensalada Crema de zanahoria con tostones *Huevos revueltos con chorizo de pavo Fruta de temporada Ensalada verde y pinchos de pollo Yogur de coco CEN A	4 Ensalada con granada Sopa de ave con letras **Alitas de pollo a la bba/contramuslo (inf) Fruta de temporada Crema de verdura Merluza empanada al horno Yogur griego natural CEN A	5 Ensalada ecológica Lentejas estofadas con verduras *Fogonero al horno con cebolla y tomate Fruta de temporada Ensaladilla +huevo duro y atún Gelatina CEN A	6 Ensalada con pasas Arroz meloso con verduras y huevo duro **Magro al horno con salsa de soja Postre lácteo Hamburguesa de garbanzos completa con canónigos y queso de cabra. Brocheta de fruta CEN A
	9 FESTIVO	10 Ensalada Macarrones integrales con salsa de calabaza *Ventresca de merluza al horno Fruta de temporada Hamburguesa de pollo+crema de espinacas con queso untable Fruta del tiempo CEN A	11 Ensalada ecológica Crema de legumbres *Pollo a la miel con pimientos asados Fruta de temporada Ensalada con higos,mozzarella,jamón y piñones+tortilla francesa Yogur natural CEN A	12 FESTIVO	13 NO LECTIVO
SEMANA 2	16 Ensalada Crema de acelgas con avena **Hamburguesa con patatas eco Fruta de temporada Ensalada de tomate con burrata+calamares al horno Macedonia de fruta CEN A	17 Ensalada con atún Espaguetis integrales con salsa de calabacín *Bacalao a la vizcaina Fruta de temporada Fideos de arroz con verduras y pollo a la plancha Yogur griego natural CEN A	18 Ensalada ecológica Potaje de judías con verduras ecológicas **Pechuga de pollo empanada Fruta de temporada Bowl de yogur con fruta,copos de avena y nueces trituradas CEN A	19 Ensalada con mix de semillas Estofado con verduras, patata y soja texturizada Tortilla de atún* y queso crema Fruta de temporada Pisto de verduras con huevo Gelatina CEN A	20 Ensalada con cebolleta Arroz con salsa de tomate *Pescado frito Postre lácteo Escalivada+hamburguesa de ternera Yogur de coco CEN A
	23 NO LECTIVO	24 Chips de plátano macho Fideos a la cazuela *Boquerones enharinados Fruta de temporada Albóndigas de pollo en salsa curry Fruta del tiempo CEN A	25 Ensalada con fruta ecológica Potaje de garbanzos con espinacas y huevo **Salchichas al horno con repollo Fruta de temporada Crema de verduras Huevos rellenos con aguacate y atún+yogur natural CEN A	26 Ensalada Caracolas con salsa de setas y queso *Lomos de merluza con guisantes Fruta de temporada Solomillo de pavo con verduras Fruta de temporada CEN A	27 Ensalada Sopa de tomate y cebolla con pan **Solomillo de cerdo en salsa Postre lácteo Bolitas de patata y brócoli Dorada al horno Yogur griego natural CEN A
SEMANA 3	30 Ensalada con aceitunas Arroz integral con verduras **Pollo al ajillo Fruta de temporada Tortilla de calabacín+guacamole Yogur griego natural CEN A	31 Ensalada ecológica Espirales integrales a la italiana *Calamares a la romana Fruta de temporada Sandwich con atún ,mozzarella y tomate Yogur de coco CEN A	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 Cristina Andrés Ferrer, Dietista-Nutricionista ,nº col CV00007 ha supervisado el menú y ha propuesto las cenas. La ensalada se compone de: lechuga, tomate, maíz, pepino y zanahoria.		
	SEMANA 4	SEMANA 5	SEMANA 5	SEMANA 5	SEMANA 5



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1	2 Amanida Llaçets integrals amb salsa de verdures *Pastís de peix Fruita del temps Palets cruixents d'albergínia Truita amb titot Fruita del temps	3 Amanida Crema de carlota amb tostons *Ous rementas amb xoriço de titol Fruita del temps Amanida verda Pinxos de pollastre logurt de coco	4 Amanida amb magrana Sopa d'au amb lletres **Aletes de pollastre a la bbq/contracuixa (inf) Fruita del temps Crema de verdura Lluç empanat al forn logurt grec natural	5 Amanida ecològica Llentilles estofades amb verdures *Fogoner al forn amb ceba i tomaca Fruita del temps Ensalada russa amb ou i tonyina Gelatina	6 Amanida amb pases Arròs melòs amb verdures i ou dur **Magre al forn amb salsa de soia Postre lacti Hamburguesa de cigrons completa amb canonges i formatge de cabra. Broqueta de fruita.
	S O P A R	S O P A R	S O P A R	S O P A R	S O P A R
SETMANA 2	9 FESTIU	10 Amanida Macarrons integrals amb salsa de carabassa *Ventresca de lluç al forn Fruita del temps Hamburguesa de pollastre+crema d'espínacs amb formatge d'untar Fruita del temps	11 Amanida ecològica Crema de llegums **Pollastre a la mel amb pimentó asat Fruita del temps Amanida amb figues, mozzarella, pernil i pinyons+truita francesa logurt natural	12 FESTIU	13 NO LECTIU
	S O P A R	S O P A R	S O P A R	S O P A R	S O P A R
SETMANA 3	16 Amanida Crema de bledes amb avena **Hamburguesa amb creïlles eco Fruita del temps Amanida de tomaca amb burrata Calamars al forn Macedònia de fruites	17 Amanida amb tonyina Espaguets integrals amb salsa de carabassó *Bacallà a la vizcaina Fruita de temps Fideus de arròs amb verdures i pollastre logurt grec natural	18 Amanida ecològica Potatje de fèsols amb verdures eco *Pit de pollastre empanat Fruita del temps Bowl de iogurt amb fruita, flocs d'avena i anous triturades	19 Amanida amb mix de semilles Estofat amb verdures, creïlla i soia texturitzada Truita de tonyina* i formatge crema Fruita del temps Samfaina de verdures amb ou Gelatina	20 Amanida amb ceba Arròs amb salsa de tomaca *Peix fregit Postre lacti Aspençat i hamburguesa de ternera logurt de coco
	S O P A R	S O P A R	S O P A R	S O P A R	S O P A R
SETMANA 4	23 NO LECTIU	24 Chips de plàtan matxo Fideus a la cassola *Aladrocns enfarinats Fruita del temps Mandonguilles de pollastre amb salsa curri Fruita del temps	25 Amanida amb fruita eco Potatje de cigrons amb espínacs i ou dur **Saltixites al forn amb capdell Fruita del temps Crema de verdura Ous replens amb alvocat i tonyina logurt natural	26 Amanida Caracoles amb salsa de bolets i formatge *Lloms de lluç amb pèsols Fruita del temps Rellom de titot amb verdures Fruita de temporada	27 Amanida Sopa de tomaca ceba i pa **Rellom de porc amb salsa Postre lacti Boletes de creïlla i brécol Dorada al forn logurt grec natural
	S O P A R	S O P A R	S O P A R	S O P A R	S O P A R
SETMANA 5	30 Amanida amb olives Arròs integral amb verdures **Pollastre a l'all Fruita del temps Truita de carabasseta i "guacamole" logurt grec natural	31 Amanida ecològica Espirals integrals a la italiana *Calamars a la romana Fruita del temps Sàndwix amb tonyina, mozzarella i tomaca logurt de coco	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 PROTEÍCS I VEGETALS. Cristina Andrés Ferrer, Dietista-Nutricionista , nº col CV00007 ha supervisat el menú y ha proposat els sopars. L'amanida es compon de: lletuga, tomaca, dacsca, cogombre i carlota		
	S O P A R	S O P A R			