



Noviembre

SEMANA 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
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, maiz, pepino y zanahoria.		1 FESTIVO	2 Ensalada *Sopa marinera con arroz Tortilla de patatas Fruta de temporada Kcal 673,12 P 17,41 G 34,65 HC 72,92	3 Ensalada con granada Estofado de verduras **Magro estrogonof Postre lácteo Kcal 733,12 P 26,16 G 45,99 HC 51,96
			Pollo al curry con zanahorias baby yogur natural C E N A	Ensalada de patata y judias verdes con huevo duro Yogur natural C E N A

SEMANA 2

6 Ensalada Sopa de quinoa y verduras **Albóndigas en salsa Fruta de temporada Kcal 816,73 P 43,14 G 36,89 HC 73,48	7 Ensalada con pasas Macarrones integrales con atún* *Fogonero al horno Fruta de temporada Kcal 681,20 P 41,90 G 15,86 HC 92,58	8 Ensalada con fruta Lentejas eco a la jardinera Huevos revueltos con cebolla Postre lácteo Kcal 749,40 P 37,04 G 34,79 HC 72,02	9 Ensalada **Arroz al horno Delicias de pescado* Fruta de temporada Kcal 717,82 P 22,99 G 20,74 HC 108,49	10 Ensalada Crema de legumbres **Cabeza de lomo adobada y cuscús Fruta de temporada Kcal 816,46 P 27,41 G 38,45 HC 90,75
Guiso de patata con gambitas Fruta del tiempo C E N A	Sopa con tiburones+huevo duro Yogur griego natural C E N A	Arroz de coliflor y brocoli con atún y mozzarella Gelatina C E N A	crema de verduras Huevo revuelto con taquitos de pavo Brocheta de fruta C E N A	Hamburguesa casera con atún y calabaza al horno Fruta C E N A

SEMANA 3

13 Ensalada Espaguetis con champiñón y tomate *Merluza a la provenzal Fruta de temporada Kcal 770,23 P 38,71 G 24,34 HC 99,0	14 Ensalada con semillas Potaje de garbanzos Tortilla de espinacas con queso crema Fruta de temporada Kcal 835,58 P 42,30 G 37,94 HC 81,13	15 Ensalada Fideuà de pescado* Buñuelos de bacalao* Fruta ecológica Kcal 707,81 P 20,93 G 38,15 HC 70,22	16 Ensalada Crema de guisantes con tostones Longanizas* blancas al horno Fruta de temporada Kcal 705,18 P 23,07 G 35,28 HC 73,87	17 Nachos con hummus Arroz con tomate *Pescado en salsa verde Postre lácteo Kcal 817,20 P25,54 G 35,52 HC 98,70
Pollo con salsa de setas Yogur natural C E N A	Tempura de verduras al horno Lubina a la plancha Fruta del tiempo C E N A	Crema de calabaza con huevo Gelatina C E N A	Noquis con calabacín y atún Fruta del tiempo C E N A	Sandwich de tortilla con jamón y ensalada Yogur griego con manzana C E N A

SEMANA 4


20 Ensalada Crema de puerros con tostones Huevos revueltos con chorizo** Fruta de temporada Kcal 655,1 P21,64 G 41,18 HC 49,51	21 Ensalada con olivas Espirales mac & cheese Hamburguesa de quinoa Fruta de temporada Kcal 816,43 P 28,01 G 34,32 HC 98,75	22 Ensalada con granada Judías pintas con arroz y verduras eco **Pollo asado con manzana Fruta de temporada Kcal 792,14 P 91,76 G 32,71 HC 91,76	23 Ensalada Sopa de pescado* con pasta Pescado* rebozado y berenjena Fruta de temporada Kcal 633,74 P 27,72 G 26,98 HC 70,09	24 COMIDAS DEL MUNDO UCRANIA
Tiburones gratinados con salsa de calabaza y queso Yogur griego natural C E N A	Tortilla de guisantes y fiambre de pavo Fruta del tiempo C E N A	Lomito de dorada a la plancha con boniato Yogur con calabaza al horno C E N A	Tomate y aguacate Hamburguesa de espinacas Yogur con caqui C E N A	Pizza integral con verduras salteadas y mozzarella Fruta del tiempo C E N A

SEMANA 5

27 Ensalada Tallarines a la marinera* Carbonero* a la vizcaína Fruta de temporada Kcal 765,93 P 38,76 G 27,77 HC 90,10	28 Ensalada Crema de espinacas con tostones **Cordonblue de pavo Fruta de temporada Kcal 809,79 P 31,75 G 47,83 HC 63,25	29 Ensalada con olivas Lentejas con verduras Tortilla de atún* Fruta ecológica Kcal 765,81 P 33,80 G 31,77 HC 86,24	30 Ensalada Arroz a la cubana con huevo Rabas de calamar* Fruta de temporada Kcal 844,91 P 37,75 G 36,01 HC 92,05	 <p>Jaluje S.L.U. Servei de menjadors escolars</p>
Crema de brocoli Pechugas de pollo a la plancha Yogur natural C E N A	Sopa de pescado con huevo duro y picatostes Fruta del tiempo C E N A	Espaguetis de calabacín con pollo y anacardos triturados Yogur natural C E N A	Fajitas de avena rellenas con aguacate, queso fresco y jamón Yogur con calabaza al horno C E N A	



Novembre

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1	Planifiquem els menús seguint les directrius de la guia de menjadors escolars de la Generalitat Valenciana Una vegada a la setmana el pa serà integral. * Per a dietes sense carn substituïm per vegetals i peix. * Per a menús vegans substituïm la carn i el peix per productes proteïcs 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		1 FESTIU	2 Amanida Kcal 673,1 P 17,41 G 34,65 HC 72,92 * Sopa marinera amb arròs Trita de creïlles Fruita del temps	3 Amanida amb magrana Kcal 733,12 P 26,16 G 45,99 HC 57,96 Estofat de verdures ** Magre estrogonof Postre lacti
	SOPAR	SOPAR	SOPAR	Pollastre al curri amb carlotes baby iogurt natural	SOPAR Amanida de creïlla i bajoques amb ou dur iogurt natural
SETMANA 2	6 Amanida Kcal 816,73 P 43,14 G 36,89 HC 73,48 ** Mandonguilles en salsa Fruita del temps	7 Amanida amb panses Macarrons integrals amb tonvina* Kcal 681,20 P 41,90 G 15,86 HC 92,58 Fogoner* al forn Fruita del temps	8 Amanida amb fruita Kcal 749,40 P 37,04 G 34,79 HC 72,02 Llentilles eco a la jardineria Ous remenats amb ceba Postre lacti	9 Amanida Kcal 717,82 P 22,99 G 20,74 HC 108,49 ** Arròs al forn Delícies de peix* Fruita del temps	10 Amanida Kcal 816,46 P 27,41 G 38,45 HC 90,75 Crema de llegums ** Cap de llom adobat i cuscús Fruita del temps
	SOPAR Guisat de creïlla amb gambetes Fruita del temps	SOPAR Sopa de tiburons +ou dur iogurt grec natural	SOPAR Arròs de coliflor i brècol amb tonyina i mozzarella Gelatina	SOPAR Crema de verdura Ous regirats amb taquets de titot Broqueta de fruita	SOPAR Hamburguesa casera amb tonyina i carabassa al forn Fruita del temps
SETMANA 3	13 Amanida Kcal 770,23 P 38,71 G 24,34 HC 99,0 Espaguetis amb xampinyons i tomaca * Lluç a la provençal Fruita del temps	14 Amanida amb llavors Kcal 835,58 P 42,30 G 37,94 HC 81,13 Potatge de cigrons Trita d'espínacs amb formatge crema Fruita del temps	15 Amanida Kcal 707,81 P 30,93 G 38,15 HC 70,22 Fideuà de peix* Bunyols de bacallà* Fruita eco	16 Amanida Kcal 705,18 P 23,07 G 35,28 HC 73,87 Crema de pésols amb tostons Llonganises blanques al forn Fruita del temps	17 Natxos amb hummus Kcal 817,20 P 25,54 G 35,52 HC 98,70 Arròs amb tomaca Peix* en salsa verd Postre lacti
	SOPAR Pollastre amb salsa de bolets iogurt natural	SOPAR Tempura de verdures Llobarro a la planxa Fruita del temps	SOPAR Crema de carabassa amb ou Gelatina	SOPAR Nyoquis amb carabasseta i tonyina Fruita del temps	SOPAR Sàndwitx de truita amb pernil i amanida iogurt grec amb poma
SETMANA 4	20 Amanida Kcal 655,1 P 21,64 G 41,18 HC 49,51 Crema de porros amb tostons Ous remenats amb xoriço Fruita del temps	21 Amanida amb olives Kcal 816,43 P 28,01 G 34,21 HC 98,75 Espirals mac & cheese Hamburguesa de quinoa Fruita del temps	22 Amanida amb magrana Kcal 792,14 P 91,73 G 32,71 HC 91,76 Fèsols amb arròs i verdures eco ** Pollastre asat amb poma Fruita del temps	23 Amanida Kcal 633,74 P 23,07 G 26,98 HC 70,09 Sopa de peix* amb pasta * Peix arrebossat Fruita del temps	24 MENJARS DEL MON UCRANIA
	SOPAR Tiburons gratinats amb salsa de carabassa i formatge iogurt grec natural	SOPAR Trita de pesols i companatge de polit Fruita del temps	SOPAR Llom de d'orada a la planxa amb moniato iogurt amb carabassa torrada	SOPAR Tomaca amb alvocat Hamburguesa d'espínacs iogurt amb caqui	SOPAR Pizza integral amb verdures saltejades i mozzarella Fruita del temps
SETMANA 5	27 Amanida Kcal 765,93 P 38,76 G 27,77 HC 90,10 Tallarins a la marinera* * Carboner a la vizcaína Fruita del temps	28 Amanida Kcal 809,79 P 31,75 G 47,83 HC 63,25 Crema d'espínacs amb tostons ** Cordonblue de titot Fruita del temps	29 Amanida amb olives Kcal 765,81 P 33,80 G 31,77 HC 86,24 Llentilles amb verdures Trita de tonyina* Fruita ecològica	30 Amanida Kcal 844,91 P 37,75 G 36,01 HC 92,05 Arròs a la cubana amb ou Rabas de calamar* Fruita del temps	
	SOPAR Crema de brècol Pit de pollastre a la planxa iogurt natural	SOPAR Sopa de peix amb ou dur i crostons Fruita del temps	SOPAR Espaguetis de carabasseta amb pollastre i anacards triturats iogurt	SOPAR tortes d'avena farcides amb alvocat, formatge fresc i pernil iogurt amb carabassa al forn	