

GENER 2026

DILLUNS				DIMARTS				DIMECRES				DIJOUS				DIVENDRES							
SETMANA 1	5	E		6	E		1ª	TORNADA A L'ESCOLA		7	E	Amanida	KCAL: 765.3 HC: 90.29 P: 36.69 G: 28.58	1ª	Espirals amb bolonyesa veggie (soja texturada) 🌱🌱	8	E	Amanida	KCAL: 644.4 HC: 70.67 P: 19.05 G: 30.86	9	E	Amanida	KCAL: 722.6 HC: 75.74 P: 36.79 G: 30.27
	1ª		2ª		FELIÇOS REIS	2ª		Palets de lluç arrebossats 🌱🐟🌱	2ª		Mandonguilles de fitot amb salsa de pésols	2ª			Ous regirats amb ceba 🍷								
	P		P			P		Fruita del temps	P		Fruita del temps	P			Postre lacti 🍌								
	S		S			S		Carxofes amb pernil i ou+ logurt Natural	S		Lluç guisat amb menestra de verdures+ Fruita del temps	S			Tacs de pollastre amb amanida mixta+ Fruita del temps								

SETMANA 2	12	E	Amanida	KCAL: 704.2 HC: 81.75 P: 30.94 G: 27.93	13	E	Amanida	KCAL: 806.99 HC: 95.70 P: 37.74 G: 30.42	14	E	Amanida	KCAL: 789.8 HC: 98.78 P: 27.30 G: 31.76	15	E	Amanida	KCAL: 699.2 HC: 67.23 P: 45.88 G: 26.23	16	E	Amanida	KCAL: 846.5 HC: 89.25 P: 53.2 G: 30.68
	1ª	Corbatins tricolor amb salsa puttanesca 🌱🐟🍷	1ª			Sopa de peix amb arròs 🌊🐟🌊	1ª			Fideus a la cassola de magre i verdures 🌱	1ª			Puré de carabassa Topping ceba crunxi	1ª			Potage de cigrons		
	2ª	Lluç en salsa amb carlota 🐟	2ª			Hamburguesa de pollastre amb creïlles	2ª			Truita de creïlles amb ceba 🍷	2ª			Pit de pollastre al curri 🍌	2ª			Suprema de lluç al forn 🌱🐟🌱		
	P	Fruita del temps	P			Fruita del temps	P			Fruita del temps	P			Fruita del temps	P			Postre lacti 🍌		
	S	Regirat de verdures+ Formatget+ Fruita del temps	S			Saltat de pésols amb ceba i creïlla+ Mozzarella+ Fruita del temps	S			Tacs de peix amb col copada i salsa d'alvocat+ Fruita del temps	S			Sopa de tomaca amb crostons+ Truita francesa+ logurt natural	S			Amanida amb alvocat+ Hamburguesa de pollastre amb carlota+ Fruita del temps		

SETMANA 3	19	E	Amanida	KCAL: 792.24 HC: 91.72 P: 43.1 G: 28.15	20	E	Amanida	KCAL: 700.9 HC: 82.82 P: 23.39 G: 30.64	21	E	Amanida	KCAL: 772.0 HC: 90.10 P: 29.94 G: 32.40	22	E	Amanida	KCAL: 817.76 HC: 91.41 P: 41.74 G: 31.74	23	E	Amanida	KCAL: 780.39 HC: 91,37 P: 24,31 G: 35.31
	1ª	Llentilles a la jardinera	1ª			Crema de floricol Topping crostons al forn 🌱	1ª			Macarrons al funghi (ceba, all,xampinyons,nata...) 🌱🍷	1ª			Sopa d'au amb petxines 🌱	1ª			Arròs amb tomaca i parmesà 🍷		
	2ª	Varetes de peix 🌱🌊🌱🌱🐟	2ª			Llonganisses al forn amb ceba	2ª			Tilapia amb dacsà saltada 🐟	2ª			Contracuixa de pollastre rostit amb creïlles al forn	2ª			Ous regirats amb formatge crema i albergínia rostida 🍌🍷		
	P	Fruita del temps	P			Fruita del temps	P			Fruita del temps	P			Fruita del temps	P			Postre lacti 🍌		
	S	Pollastre a la planxa amb moniato i carlotes babi +logurt natural	S			Albergínies farcides de tonyina amb mozzarella al forn+ logurt natural	S			Pit de pollastre farcit amb mozzarella, tomaca i pesto+ logurt natural	S			Crema de verdures+ Filets d'aladroc al forn+ logurt natural	S			Sopa de verdures+ Empanada de tonyina amb samfaina+ Fruita del temps		

SETMANA 4	26	E	Amanida	KCAL: 716.68 HC: 83.36 P: 25.59 G: 31.19	27	E	Amanida	KCAL: 727.82 HC: 89.99 P: 28.03 G: 28.43	28	E	Amanida	KCAL: 600.3 HC: 67.82 P: 15.55 G: 29.65	29	E	Amanida	KCAL: 709.71 HC: 47.60 P: 35.61 G: 41.65	30	E	Amanida	KCAL: 897.5 HC: 87.37 P: 40.11 G: 43.05
	1ª	Tallarins amb salsa napolitana 🌱	1ª			Sopa juliana amb caragolets 🌱	1ª			Puré de carlota	1ª			Paella Valenciana	1ª			Potage de fesols amb choriço		
	2ª	Tilapia amb verduretes saltades 🐟	2ª			Pollastre amb salsa fricasé 🍷🌱🌱	2ª			Truita de carabasseta amb ceba 🍷	2ª			Calamars arrerebossats amb maionesa 🌱🍷🌱🌊	2ª			Magre strogonoff i cuscus 🌱🍷		
	P	Fruita del temps	P			Fruita del temps	P			Fruita del temps	P			Fruita del temps	P			Postre lacti 🍌		
	S	Graellada de verdures +Ou a la planxa+ logurt Natural	S			Tomaca cherri amb formatge cottage i cloïsses al vapor+ Fruita del temps	S			Aletes de pollastre al forn amb carabassa rostida i canyella +Fruita del temps	S			Pasta fullada amb carabasseta, pernil salat i burrata+ Fruita del temps	S			Faji-truita d'espínacs farcida de tonyina i formatge cottage +Fruita del temps		

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 5 ingredients(Encisam,carlota,tomaca,cogombre,dacsà)

* PER A DIETES AUTORIZADES SUBSTITUÏM PER CARN DE POLLASTRE, PEIX O PRODUCTES VEGANS.
UNA VEGADA A LA SETMANA EL PA SERÀ INTEGRAL.

