

# Menu sin carne



LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
<p><b>3</b></p> <p>Amanida Mendoza Sopa de peix de la llotja vilera Peix al forn Fruita de temporada</p> <p>Ensalada Mendoza Sopa de pescado de la lonja Vilera Pescado al horno Fruta de temporada</p>	<p><b>4</b></p> <p>Amanida de calabassa Espirales amb verdures Peix al forn amb tubèrculs a la sidra Fruita de temporada</p> <p>Ensalada de calabaza Espirales con verdura Pescado al horno con tubérculos a la sidra Fruta de temporada</p>	<p><b>5</b></p> <p>Amanida Campera Lentilles amb bledes de proximitat Truita de tonyina Fruita de temporada</p> <p>Ensalada Campera Lentejas con acelgas de proximitad Tortilla de atún Fruta de temporada</p>	<p><b>6</b></p> <p>Hummus Puré de carabassó Falafel Moniato al forn logurt</p> <p>Hummus Crema de calabacín Falafel Boniato al horno Yogur</p>	<p><b>7</b></p> <p>Amanida Mediterrània Arròs amb fesols sense carn Peix al forn amb salsa de taronja Fruita de temporada</p> <p>Ensalada Mediterránea Arroz con alubias sin carne Pescado al horno con salsa de naranja Fruta de temporada</p>
<p><b>10</b></p> <p>Hummus Bollit valencià Mandonguilles de peix Fruita de temporada</p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p>Hummus Bollit valencià Berdigas de pescado Fruta de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p>Amanida Mendoza Crema de pèsols Peix al forn Salsa de pebre Salsa de pebre</p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p>Amanida Mendoza Crema de pèsols Peix al forn Salsa de pebre Salsa de pebre</p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b></p> <p>Amanida de proximitat Arròs blanc amb tomaca Truita de formatge Fruita de temporada</p> <p>Ensalada de proximitad Arroz blanco con tomate Tortilla de queso Fruta de temporada</p>	<p><b>14</b></p> <p>Amanida Tropical Sopa hortolana Complement sense carn Fruita de temporada</p> <p>Ensalada tropical Sopa hortelana Complemento sin carne Fruta de temporada</p>
<p><b>17</b></p> <p>Amanida valenciana Paella de verdures Peix a la andalusa Fruita de temporada</p> <p>Ensalada valenciana Paella de verdura Pescado a la andaluza Fruta de temporada</p>	<p><b>18</b></p> <p>Amanida de carabassa Sopa de peix de la llotja vilera Albergina gratinada Salsa de poma Fruita de temporada</p> <p>Ensalada de calabaza Sopa de pescado de la lonja Vilera Berenjena Gratinada salsa de manzana Fruta de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p>Amanida mixta Fesols amb bledes de proximitat Truita francesa Formatge fresc callosí Fruita de temporada</p> <p>Ensalada mixta Alubias con acelgas de proximitad Tortilla francesa Queso fresco de Callosa Fruta de temporada</p>	<p><b>20</b></p> <p>Hummus de remolatxa Espirals amb verdures Bunyols de bacallar amb mel Fruita de temporada</p> <p>Hummus de remolacha Espirales con verdura Buñuelos de bacalao con miel Fruta de temporada</p>	<p><b>21</b></p> <p>Amanida Campera Crema de llegums Peix al forn Fruita de temporada</p> <p>Ensalada Campera Crema de legumbres Pescado al horno Fruta de temporada</p>
<p><b>24</b></p> <p>Amanida Mediterrània Guisat de bacallar Pizza Mendoza de tonyina Fruita de temporada</p> <p>Ensalada Mediterránea Guisado de bacalao Pizza Mendoza de atún Fruta de temporada</p>	<p><b>25</b></p> <p>Amanida Marroquí Potatge de cigrons i verdures Truita francesa Fruita de temporada</p> <p>Ensalada marroquí Potaje de garbanzos con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada</p>	<p><b>26</b></p> <p>Amanida de proximitat Sopa de peix de la llotja vilera Carabassó gratinat Samfaina logurt artesà</p> <p>Ensalada de proximitad Sopa de pescado de la lonja Vilera Calabacín gratinado pisto Yogur artesanal</p>	<p><b>27</b></p> <p>Amanida Mendoza Lentilles amb bledes de proximitat Lluç a la marinera Fruita de temporada</p> <p>Ensalada Mendoza Lentejas con acelgas de proximitad Ventresca de merluza a la marinera Fruta de temporada</p>	<p><b>28</b></p> <p>MENU ESPECIAL DE HALLOWEEN</p> <p>MENU ESPECIAL HALLOWEEN</p>
<p><b>31</b></p> <p>Amanida Tropical Crema de floriciol i curry Peix al forn Fruita de temporada</p> <p>Ensalada tropical Crema de coliflor al curry Pescado al horno Fruta de temporada</p>				

# objectius de desenvolupament sostenible

## ODS 3: Salut i benestar

Al 1946 l'Organització Mundial de la Salut (OMS) va definir salut com a l'estat de complet benestar físic, psíquic i social. Aquests tres aspectes es tenen en compte per tal de valorar l'estat de salut. Ara bé, podem fer alguna cosa per millorar-la? I la resposta és, sí. Està clar que, hi ha aspectes com l'herència genètica que rebem dels nostres pares, o les condicions mediambientals del lloc on vivim, que no es poden canviar. Així però, sí tenim el poder de controlar altres factors, com és l'estil de vida. En aquest s'inclouen els hàbits tòxics com l'alcohol i el tabac. I també els hàbits saludables, com són la pràctica d'activitat física i l'alimentació saludable.



## ODS 4: Educació de qualitat

Aquest objectiu tracta d'afavorir l'accés dels menors (sobretot xiquetes) a l'educació. I és que no tots els països del món, tenen la sort de disposar d'infraestructures i personal qualificat que els permeti aprendre cada dia, tal i com ho fem nosaltres. A més, a més, en els centres educatius, disposem del menjador escolar. Aquesta opció representa l'aport nutritiu més important del dia, per a molts alumnes. I és que el 70% dels dinars de cada any són al menjador. I el dinar representa el 35% de l'energia que aportem cada dia.

# objetivos de desarrollo sostenible

## ODS 3: Salud y bienestar

El 1946 la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió salud como el estado de completo bienestar físico, psíquico y social. Estos tres aspectos se tienen en cuenta para valorar el estado de salud. Ahora bien, ¿podemos hacer algo para mejorarla? Y la respuesta es, sí. Está claro que, hay aspectos como la herencia genética que recibimos de nuestros padres, o las condiciones medioambientales del lugar donde vivimos, que no se puede cambiar. Aún así, sí tenemos el poder de controlar otros factores, como es el estilo de vida. En éste se incluyen los hábitos tóxicos como el alcohol y el tabaco. Y también, los hábitos saludables, como la práctica de actividad física y la alimentación saludable.



## ODS 4: Educación de calidad

Este objetivo trata de favorecer el acceso de los menores (sobre todo niñas) a la educación. Y es que, no en todos los países del mundo, tienen la suerte de disponer de infraestructuras y de personal calificado que les permita aprender cada día, tal y como lo hacemos nosotros. Además, en los centros educativos, disponemos de comedor escolar. Esta opción representa el aporte nutritivo más importante del día para muchos alumnos. Y es que el 70% de las comidas de cada año son en el comedor. Y la comida representa el 35% de la energía que aportamos cada día.



## \* PROPOSTA DE SOPARS / \* PROPOSTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb fruits secs. Cigrons amb daus de carabassí. Fruita. Ensalada con frutos secos. Fruita. Garbanzos con dados de calabacín. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Xampinyons amb all i julivert. Truita de creïlla. Iogurt. Champiñones con ajo y perejil. Tortilla de patata. Yogur.	SOPAR · CENA · DINNER Ataïdejo amb tabulé. Fruita. Bacalao con tabulé. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Quinoa amb saltejat de pebre de colors. Ou escalfat. Fruita. Quinoa con salteado de pimiento de colores. Huevo escaldado. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Amanida templada amb xampinyó laminat. Aladroç. Fruita. Ensalada templada con champiñón laminado. Boquerón. Fruita.
SOPAR · CENA · DINNER Amanida d'encian i hortalisses. Peix blau. Fruita. Ensalada de lechuga y hortalizas. Pescado azul. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb remolacha. Llors de porc. Fruita. Ensalada con remolacha. Lomo de cerdo. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Crema de porro. Titot. Fruita. Crema de puerro. Pavo. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb fesols. Sipia a la planxa. Fruita. Ensalada con alubias. Sepia a la plancha. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Bajoques amb pernil. Pitxos de truita. Fruita. Judías verdes con jarrón. Montadito de tortilla. Fruita.
SOPAR · CENA · DINNER Surtit d'hortalisses al forn. Pollastre al forn. Fruita. Surtido de hortalizas al horno. Pollo asado. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Ensalada teri plada de creïlla amb bagoques, carlota i ou dur. Iogurt. Ensalada templada de patata con judías verdes, zanahoria y huevo duro. Yogur.	SOPAR · CENA · DINNER Crema de porro. Titot. Fruita. Crema de puerro. Pavo. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Llentilles amb cabeteta. Truita francesa. Fruita. Lentejas con cebolla. Tortilla francesa. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Amanida. Mini-pizza casolana. Fruita. Ensalada. Mini-pizza casera. Fruita.
SOPAR · CENA · DINNER Mandonguilles de soja texturitzada amb arròs blanc. Fruita. Albondigas de soja texturizada con arroz blanco. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Espirales con tomate y dados de pollo. Fruita. Espirales con tomaca i dados de pollo. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Bullit de verdures. Escopinyes. Fruita. Hervido de verduras. Berberechos. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb ou dur. Llesca york-formatge. Iogurt. Ensalada con huevo duro. Rebanada york-queso. Yogur.	SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb cigrons i anous. Fruita. Ensalada con garbanzos y nueces. Fruita.
SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb formatge. Remenat d'esparrècs. Fruita. Ensalada con queso. Revuelto de espárragos. Fruita.				

\* Els suggeriments dels sopars s'han desenvolupat a partir del menú basal, podent no ser aptes per als menús especials o amb al·lèrgies.  
\* Las sugerencias de las cenas se han desarrollado a partir del menú basal, pudiendo no ser aptas para los menús especiales o con alergias.