



LUNES / DILLUNS / MONDAY		MARTES / DIMARTS / TUESDAY		MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY		JUEVES / DIJOUS / THURSDAY		VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY	
						1	DINAR · COMIDA · LUNCH Hummus de calabaza / <i>Hummus de calabaza</i> Macarrons a la bolonyesa 🍝 Macarrones a la boloñesa 🍝 Peix al forn amb hortalisses 🐟🥬 Pescado al horno con hortalizas 🐟🥬 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 823.7 HC: 107.7 P: 33.5 G: 27.8	2	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> 🥗 Crema de carlota ecològica 🍰 Crema de zanahoria ecològica 🥕 Cinta de llom amb verdures 🥩🥬 Cinta de lomo con verduras 🥩🥬 Iogurt artesà / <i>Yogur artesano</i> 🥛 Kcal: E: 814.5 HC: 91.1 P: 33.7 G: 33.9
5	DINAR · COMIDA · LUNCH Hummus / <i>Hummus</i> Sopa de pollastre 🍲 Sopa de pollo 🍲 Hamburguesa amb carabassa al forn 🍔 Hamburguesa con calabaza al horno 🍔 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 719.9 HC: 89.3 P: 24.1 G: 28.9	6	DINAR · COMIDA · LUNCH DIA DE LA CONSTITUCIÓ DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	7	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida marinera / <i>Ensalada marinera</i> 🐟 Arròs blanc amb tomaca 🍚 Arroz blanco con tomate 🍚 Truita de formatge 🍷 Tortilla de queso 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 810.2 HC: 92.9 P: 28.7 G: 35.3	8	DINAR · COMIDA · LUNCH DIA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓ DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN	9	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mediterrània / <i>Ensalada mediterránea</i> Llentilles estofades 🍲 Lentejas estofadas 🍲 Mandonguilles de tonyina a la jardinera 🍷 Albóndigas de atún a la jardinera 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 748.3 HC: 83.8 P: 34.3 G: 30
12	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Crema de llegums 🍲 Crema de legumbres 🍲 Pollastre al forn amb xampinyons 🍲 Pollo al horno con champiñones 🍲 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 760.3 HC: 90 P: 33.9 G: 28.7	13	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de la tardor / <i>Ensalada de otoño</i> 🍂 Guisat de calamar 🍲 Guisado de pasamar 🍲 Truita de pernil dolç 🍷 Tortilla de jamón cocido 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 779.9 HC: 98.5 P: 28.3 G: 29.6	14	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mediterrània / <i>Ensalada mediterránea</i> Sopa de putxero 🍲 Sopa de cocido 🍲 Acompanyament de putxero amb pilota 🍷 Complemento de cocido con pelota 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 736.3 HC: 93.6 P: 33.9 G: 24.2	15	DINAR · COMIDA · LUNCH Hummus de remolatxa / <i>Hummus de remolacha</i> Taurons amb verdures 🐟 Tiburones con verduras 🐟 Peix al forn amb salsa verda i pèsols 🐟 Pescado al horno con salsa verde y guisantes 🐟 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 784.2 HC: 97.9 P: 30.6 G: 29.2	16	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida completa 🥗 Ensalada completa 🥗 Arròs al forn amb cigrons i carn 🍚 Arroz al horno con garbanzos y carne 🍚 Pa integral i fruita de temporada 🍞 Pan integral y fruta de temporada 🍞 Kcal: E: 776.1 HC: 105.3 P: 26.9 G: 26.6
19	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Crema de carabasseta 🍲 Crema de calabacín 🍲 Mandonguilles a la jardinera 🍷 Albóndigas a la jardinera 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 764.3 HC: 100.1 P: 24.7 G: 28.7	20	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Arròs caldós amb fesols i nap 🍚 Arroz caldoso con alubias y nabo 🍚 Buñyols de bacallar 🍷 Buñuelos de bacalao 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 747.9 HC: 98.4 P: 27.9 G: 26.2	21	DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida d'hivern / <i>Ensalada de invierno</i> Llentilles amb bledes 🍲 Lentejas con acelgas 🍲 Truita de creïlles 🍷 Tortilla de patatas 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 771.6 HC: 98.2 P: 30.8 G: 27.6	22	DINAR · COMIDA · LUNCH MENU ESPECIAL DE NAĐAL MENU ESPECIAL DE NAVIDAD 	23	
26		27		28		29		30	

* Nuestros menús se adaptan a la recomendación de: "La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria, recomienda no ofrecer frutos secos enteros hasta que los niños hayan cumplido los cinco o seis años".

Este menú está validado por la Dietista-Nutricionista Gloria Baydal Martí (Nº Col:CV00669).

Objectius De Desenvolupament sostenible

Objetivos De Desarrollo sostenible

ODS 1 Fi de la pobresa

L'ONU (Organització de les Nacions Unides), defineix la pobresa com la dificultat per satisfer les necessitats bàsiques. Com són l'accés a l'educació, a la sanitat i a condicions de sanejament i aigua adequades.

Des de 1990 fins a 2015, la pobresa s'hi ha reduït notablement des del 36% al 10% de la població. Així però, la crisi del covid19 ha alentit aquesta millora.

Àsia Meridional i l'Àfrica sud-sahariana són els espais on es concentra gran part de les persones que viuen en nivells de pobresa.

Això té, entre altres conseqüències, que el 25% dels xiquets menors de 5 anys tinguin una estatura inadequada pel que s'esperaria per l'edat.



ODS: 2 Fam zero

Una altra de les conseqüències de la pobresa és la fam. La conjunció dels conflictes entre humans, amb el canvi climàtic i la recessió econòmica són els motius que dificulten l'accés a aliments suficients i segurs.

Parlem d'aliments suficients per a referir-nos que la quantitat disponible no aconsegueix cobrir les necessitats de la població.

D'altra banda, apareix el problema de la seguretat dels aliments. És a dir, està en dubte la seua innocuïtat, per tant, poden generar malbé a la salut de qui els ingerisca.

En els països desenvolupats afortunadament tenim un gran ventall d'aliments a l'abast. I que a més són segurs, perquè així s'encarrega l'AESAN (Agència espanyola de seguretat alimentaria i nutrició). En canvi, els països en desenvolupament, tenen dificultat per accedir a molts aliments, i a més, poden generar perills per la salut.

ODS 1 Fin de la pobreza

La ONU (Organización de las Naciones Unidas), define la pobreza como la dificultad para satisfacer las necesidades básicas. Como son el acceso en la educación, a la sanidad y a condiciones de saneamiento y agua adecuadas.

Desde 1990 hasta 2015, la pobreza se ha reducido notablemente desde el 36% al 10% de la población. Aun así, la crisis del covid19 ha retardado esta mejora.

Asia Meridional y la África sur-sahariana son los espacios donde se concentra gran parte de las personas que viven en niveles de pobreza.

Esto tiene, entre otras consecuencias, que el 25% de los niños menores de 5 años tengan una estatura inadecuada que se esperaría para esa edad.



ODS: 2 Hambre cero

Otra de las consecuencias de la pobreza es el hambre. La conjunción de los conflictos entre humanos, con el cambio climático y la recesión económica son los motivos que dificultan el acceso a alimentos suficientes y seguros.

Hablamos de alimentos suficientes para referirnos que la cantidad disponible no consigue cubrir las necesidades de la población.

Por otro lado, aparece el problema de la seguridad de los alimentos. Es decir, su inocuidad está en duda, por lo tanto, pueden generar un perjuicio a la salud de quien los ingiera.

En los países desarrollados afortunadamente tenemos un gran abanico de alimentos al alcance. Y que además son seguros, porque así se encarga la AESAN (Agencia española de seguridad alimentaria y nutrición). En cambio, los países en desarrollo, tienen dificultad para acceder a muchos alimentos y, además, pueden generar peligros por la salud.



*PROPUESTA DE SOPARS / *PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
			1 SOPAR - CENA - DINNER Brocoli al vapor amb creïlla. Truita de carabassí. Fruita. Brocoli al vapor con patata. Tortilla de calabacín Fruita.	2 SOPAR - CENA - DINNER Sopa de fideus. Lluç. logurt. Sopa de fideus. Merluza. Yogur.
3 SOPAR - CENA - DINNER Amanida tropical. Muntadet de truita. Fruita. Ensalada tropical Montadito de tortilla Fruita.	4	5 SOPAR - CENA - DINNER Fesols amb cebeta, carlota i gambetes. logurt. Alubias con cebolla, zanahoria y garbanos. Yogur.	6	7 SOPAR - CENA - DINNER Sopa d'arròs. Pit de titot. Fruita. Sopa de arroz. Pechuga de pavo. Fruita.
8 SOPAR - CENA - DINNER Amanida de pasta amb aguacate. Llenguado. Fruita. Ensalada de pasta con aguacate. Lengüado. Fruita.	9 SOPAR - CENA - DINNER Espiracs amb pinyons. Llom. Fruita. Espinacas con piñones. Lomo. Fruita.	10 SOPAR - CENA - DINNER Llentilles amb xarrinyó i ou dur. Fruita. Lentillas con champinones y huevo duro. Fruita.	11 SOPAR - CENA - DINNER Carxofes torrades. Pit de titot. Fruita. Alcachofas asadas. Pechuga de pavo. Fruita.	12 SOPAR - CENA - DINNER Sticks de moniato al forn. Filet de lluç amb amanida. Fruita. Sticks de boniato al horno. Filete de merluza con ensalada. Fruita.
13 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb ametlles. Abadejo amb sirifaina. Fruita. Ensalada con almendras. Bacalao con pisto. Fruita.	14 SOPAR - CENA - DINNER Espaguetis amb salsa de tomaca i ou dur. logurt. Espaguetis con salsa de tomate y huevo duro. Yogur.	15 SOPAR - CENA - DINNER Crema de porro. Hamburguesa. Fruita. Crema de puerro. Hamburguesa. Fruita.	16	17
18	19	20	21	22
23	24	25	26	27
28	29	30	31	32

* 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.