



LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
<p><b>3</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de primavera / <i>Ensalada de primavera</i> 🍎🥕            Guisat de bacallar 🐟🥕            Guisado de bacalao 🐟🥕            Truita de formatge 🧀🍞            Tortilla de queso 🧀🍞            Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i>            Kcal: E: 768.4 HC: 90.4 P: 35.6 G: 28.5</p>	<p><b>4</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i>            Sopa d'estreletes 🍷🥕            Sopa de estrelletes 🍷🥕            Hamburguesa amb creïlles 🍔🥕            Hamburguesa con patatas 🍔🥕            Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i>            Kcal: E: 715.4 HC: 98.7 P: 22.7 G: 24.8</p>	<p><b>5</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i>            Cigrons de vigilia 🍷            Garbanos de vigilia 🍷            Pizza amb xampinyons 🍕🍄            Pizza de champiñons 🍕🍄            Mona de pasqua / <i>Mona de pascua</i> 🍩🍷            Kcal: E: 715.4 HC: 121.3 P: 22.6 G: 24.8</p>	<p><b>6</b></p>	<p><b>7</b></p>
<p><b>10</b></p>	<p><b>11</b></p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b></p>	<p><b>14</b></p>
<p><b>17</b></p>	<p><b>18</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida amb carbassa / <i>Ensalada con calabaza</i> 🍷            Arròs blanc amb tomaca 🍷            Arroz blanco con tomate 🍷            Truita de tonyina 🍷🐟            Tortilla de atún 🍷🐟            Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i>            Kcal: E: 746.7 HC: 92.8 P: 24.2 G: 30.3</p>	<p><b>19</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mediterrània / <i>Ensalada mediterránea</i>            Sopa de fideus 🍷🥕            Sopa de fideos 🍷🥕            Mandonguilles a la jardineria 🍷🥕            Albóndigas a la jardineria 🍷🥕            Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i>            Kcal: E: 759.6 HC: 94.9 P: 26.6 G: 29.7</p>	<p><b>20</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida valenciana / <i>Ensalada valenciana</i>            Llentilles amb bledes 🍷            Lentejas con acelgas 🍷            Peix a l'andalusa 🍷🐟            Pescado a la andaluza 🍷🐟            Fruita ecològica de temporada / <i>Fruita ecológica de temporada</i>            Kcal: E: 741.5 HC: 84.9 P: 32.6 G: 29.5</p>	<p><b>21</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida campera / <i>Ensalada campera</i>            Fideuà de peix de la llotja vilera 🍷🐟🥕            Fideuà de pescado de la lonja vilera 🍷🐟🥕            Llonganisses amb tomaca 🍷            Salchichas frescas con tomate 🍷            Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i>            Kcal: E: 858.9 HC: 100.2 P: 36.2 G: 34.1</p>
<p><b>24</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i>            Crema de llegums 🍷            Crema de legumbres 🍷            Pollastre amb salsa i creïlles 🍷            Pollo en salsa con patatas 🍷            Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i>            Kcal: E: 750.4 C: 92.7 P: 33.4 G: 26.6</p>	<p><b>25</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida parisena / <i>Ensalada parisina</i> 🍷            Guisat de carxofes 🍷            Guisado de alcachofas 🍷            Peix empanat amb tomaca 🍷🐟            Pescado empanado con tomate 🍷🐟            Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i>            Kcal: E: 789.3 HC: 92.7 P: 29.1 G: 32.8</p>	<p><b>26</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida completa amb ou dur i fruits secs 🍷🥕            Ensalada completa con huevo y frutos secos 🍷🥕            Arròs a banda 🍷🥕            Arroz a banda 🍷🥕            Fruita de temporada            Fruita de temporada            Kcal: E: 827.4 HC: 112.9 P: 30 G: 27.4</p>	<p><b>27</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mediterrània / <i>Ensalada mediterránea</i>            Fabada 🍷            Fabada 🍷            Truita de carbasseta ecològica 🍷            Tortilla de calabacín ecológico 🍷            Fruita ecològica de temporada / <i>Fruita ecológica de temporada</i>            Kcal: E: 728.9 HC: 90.3 P: 31.4 G: 26.2</p>	<p><b>28</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i>            Sopa de peix de la llotja vilera 🍷🐟🥕            Sopa de pescado de la lonja vilera 🍷🐟🥕            Cinta de llom amb salsa de verdures 🍷            Cinta de lomo con salsa de verduras 🍷            Pa integral i iogurt / <i>Pan integral y yogur</i> 🍷            Kcal: E: 743.7 HC: 85.3 P: 36.5 G: 27.8</p>

\* 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).

En març ja ha fet dies molt calorosos. En els darrers anys, el clima ens ha donat dies freds on no ho esperàvem i dies calorosos quan tampoc estava previst. La producció industrial i l'augment de trànsit de vehicles, entre altres, emeten diòxid de carboni i altres gasos d'efecte hivernacle a l'atmosfera. Este conjunt de gasos modifica la composició d'aquesta capa de gas en la que vivim. Entre les conseqüències, hi ha l'augment de les temperatures a escala global. Això, afavoreix el desgel dels casquets polars, així com l'augment del nivell del mar. A més, a més, s'estan donant fenòmens meteorològics extrems.

A banda d'aquests efectes, també està alterant la vida de moltes espècies animals, així com vegetals. Per tant, fa variar l'economia.

Frenar aquesta situació té algunes solucions, entre les quals es troba, la d'obtenir energia assequible i no contaminant. Si es fixeu en els sostres, cada dia hi ha més plaques solars, un exemple de com cada vegada més cases, aprofiten l'energia del sol per cobrir les seues necessitats. A banda d'aquesta, també hi ha l'energia eòlica o mareomotriu. El 2015 el 17,5% de les energies utilitzades eren renovables. De segur que hui en dia en són moltes més.

A banda d'això, en l'àmbit mundial també interessa proveir de serveis d'electricitat moderna a més població.

Què podem fer en el nostre dia a dia contra el canvi climàtic?

- Reciclar les deixalles, classificant-les en cubells de diferents colors.
  - Fer ús del transport públic o bicicleta (si la distància és curta).
  - Tancar l'aixeta mentre ens rentem les dents. Curiosament, només el 60% de la població tenim accés a l'aigua potable.
- Què afegiries més?



En marzo ya hemos tenido días muy calurosos. En los últimos años, el clima nos ha dado días fríos donde no lo esperábamos y días calurosos cuando tampoco estaba previsto. La producción industrial y el aumento de tránsito de vehículos, entre otros, emiten dióxido de carbono y otros gases de efecto invernadero a la atmosfera. Este conjunto de gases, modifica la composición de esta capa de gas en la que vivimos. Entre las consecuencias, está el aumento de temperaturas a nivel global. Eso favorece el deshielo de los casquetes polares, así como el aumento del nivel del mar. Además, se están dando fenómenos meteorológicos extremos.

Aparte de estos efectos, también está alterando la vida de muchas especies animales, así como vegetales. Por tanto, hace variar la economía.

Frenar esta situación tiene varias soluciones entre las que se encuentra, la de obtener energía assequible y no contaminante. Si os fijáis en los tejados, cada día hay más placas solares, un ejemplo de cómo cada vez más casas, aprovechan la energía del sol para cubrir sus necesidades. Aparte de esta, también existe la energía eólica o mareomotriz, todas ellas renovables. El 2015, el 17.5% de las energías utilizadas eran renovables. Seguro que en la actualidad ya son muchas más.

Por otro lado, a nivel mundial también interesa proveer de servicios de electricidad moderna a más población.

¿Qué podemos hacer en nuestro día a día contra el cambio climático?

- Reciclar los residuos, clasificándolos en cubos de diferentes colores.
  - Utilizar transporte público o bicicleta (si la distancia es corta).
  - Cerrar el grifo mientras nos lavamos los dientes. Curiosamente, solo el 60% de la población tenemos acceso al agua potable.
- ¿Qué añadirías más?



## \*PROPUESTA DE SOPARS / \*PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
3 SOPAR · CENA · DINNER Cuscús amb pebre roig i carabassí. Pollastre. Fruita. Cuscús con pimiento rojo y calabacín. Pollo. Fruta.	4 SOPAR · CENA · DINNER Fesols amb cebeta i torraca. Truita francesa. Iogurt. Alubias con cebolla y tomate. Tortilla francesa. Yogur.	5 SOPAR · CENA · DINNER Carxofa torrada. Hamburguesa amb formatge. Fruita. Alcachofa asada. Hamburguesa con queso. Fruta.	6	7
10	11	12	13	14
17	18 SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb crostons de pa. Aladros. Fruita. Ensalada con picatostes. Boquerones. Fruta.	19 SOPAR · CENA · DINNER Crema de carabassí. Bacallar. Fruita. Hummus con crudités. Bacalao. Fruta.	20 SOPAR · CENA · DINNER Cuscús amb pebre roig i carabassí. Filet de vedella. Fruita. Cuscús con pimiento rojo y calabacín. Filet de ternera. Fruta.	21 SOPAR · CENA · DINNER Cigrons amb xampinyons i espàrrecs. Clòtixins al vapor. Fruita. Garbanzos con champiñones y espárragos. Mejillones al vapor. Fruta.
24 SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb crostons de pa. Aladros. Fruita. Ensalada con picatostes. Boquerones. Fruta.	25 SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb fruits sec. Truita de creïlla. Iogurt. Ensalada con frutos secos. Tortilla de patata. Yogur.	26 SOPAR · CENA · DINNER Amanida de creïlla, torraca i olives. Llom de porc. Fruita. Ensalada de patata, tomate i acetallons. Llorró de cerdo. Fruta.	27 SOPAR · CENA · DINNER Pesols amb cebeta i carlota. Daus de tolu o pollastre saltejat amb espècies. Fruita. Guisantes con cebolla y zanahoria. Dados de tolu o pollo salteados con especias. Fruta.	28 SOPAR · CENA · DINNER Cigrons amb tomaca, bajoqueta i ou dur. Fruita. Garbanzos con tomate, judía verde y huevo duro. Fruta.

\* 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.