

### DILLUNS

553,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,8g - HC:64,0g



**Amanida variada**  
Sopa d'au amb fideus integrals ECO i ratlladura d'ou dur  
Llomello adobat amb samfaina de verdures  
Fruita de temporada  
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Nuggets de peix casolà amb moniato al forn i creïlles dau  
Fruita de temporada

576,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,4g - HC:48,7g



**Canelons gratinats**  
Truita francesa i amanida variada amb oli d'alfàbega  
Fruita de temporada  
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
"Fajitas" de verdures i pollastre  
Fruita de temporada

745,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,9g - HC:107,5g

**Amanida variada**  
Lentilles ECO amb verdures  
Pizza casolana de tonyina, formatge i orenga  
Fruita de temporada  
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Wrap d'ou i carabassi  
Fruita de temporada

747,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:87,8g

**Arròs a banda**  
Entremesos i amanida variada  
Fruita de temporada  
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Crema de verdures  
Crep de formatge i espinacs  
Fruita de temporada

### DIMARTS

623,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:22,3g - HC:71,6g

**Guisat de lletilles**  
Truita de creïlla amb amanida variada  
Fruita de temporada  
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Mandonguilles de titot en salsa de tomaca amb arròs basmati  
Fruita de temporada

685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g



**Amanida variada**  
Crema de llegums i hortalisses de temporada  
Taquets de magre al romer amb arròs pilaf  
Fruita de temporada  
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Salmó en salsa de mostassa amb ceba i creïlla  
Fruita de temporada

562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g

**Amanida variada**  
Sopa de putxero  
Cuixetes de pollastre a l'ast  
Fruita de temporada  
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Hamburgueses de floricol i formatge amb arròs basmati  
Fruita de temporada

548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g

**Amanida variada**  
Crema de carabasseta  
Goulash de magre en salsa amb pasta coquillette  
Fruita de temporada  
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Ensalada d'arròs  
Croquetes casolanes de peix  
Fruita de temporada

### DIMECRES

610,7Kcal - Prot:22,3g - Lip:24,3g - HC:71,6g

**Amanida variada**  
Tallarins a la napolitana  
Abadejo al forn amb mussolina de maionesa  
Fruita de temporada  
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Floricol gratinada  
Ou a la planxa  
Fruita de temporada

765,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:40,2g - HC:74,4g

**Amanida variada**  
Suquet de peix  
Coca de samfaina i verat amb amanida variada  
logurt artesà Els Masets amb canella  
Pa integral



RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Pasta amb xampinyons, tomaca i formatge fresc  
Fruita de temporada

500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g

**Amanida variada**  
Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal  
Abadejo a la biscaïna (amb tomaca, pimentó i ceba)  
Fruita de temporada  
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Empanada casolana de samfaina i ou dur  
Fruita de temporada

719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g

**Amanida variada**  
Estofat de fesols amb xoriç  
Truita de creïlla amb tomaquetes amb herbes provençals  
Fruita de temporada  
Pa integral

RECOMANACIONS DE SOPAR:  
Sopa de verdures  
Salmó en salsa de soja  
Fruita de temporada

### DIJOUS

502,4Kcal - Prot:18,8g - Lip:15,1g - HC:66,2g

**Amanida variada**  
Empedrat  
Formatge fresc amb orenga  
Fruita de temporada  
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Pasta amb verdures i trossets de salmó  
Fruita de temporada



603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g

**Amanida variada**  
Arròs amb salsa de tomaca i herbes provençals  
Lluç en salsa mery amb pèsols saltats  
Fruita de temporada  
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Bollit de creïlla, bajoca verda i carlota  
Truita francesa  
Fruita de temporada

713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g

**Plat d'amanida completa amb ou dur**  
Arròs al forn amb cigrons  
logurt Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Pasta gratinada amb xampinyons  
Fruita de temporada

586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g

**Amanida variada**  
Tallarins bota bota (Tallarins amb salsa de carabassa i formatge)  
Palometa al forn amb bròquil saltat  
Fruita de temporada  
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Hamburguesa de pollastre amb bajoques verdes, tomaca i arròs  
Fruita de temporada

### DIVENDRES

616,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,7g - HC:69,6g

**Amanida variada**  
Vichyssoise  
Pit de pollastre empanat casolà amb dacsà saltada  
Fruita de temporada  
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Remenat de titot amb tomaca i creïlla  
Fruita de temporada

765,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:40,2g - HC:74,4g

**Amanida variada**  
Sopa bruta  
Hamburguesa mixta amb creïlles  
Fruita de temporada  
Pa amb oli i pebre roig

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Cigrons amb tires de pollastre i carlota  
Fruita de temporada

520,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,7g - HC:55,3g

**Amanida variada**  
Crema de verdures de temporada amb llegums  
Filet de llom amb verdures brasejades  
Fruita de temporada  
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Carabassi farcit de tonyina i quinoa  
Fruita de temporada

729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g

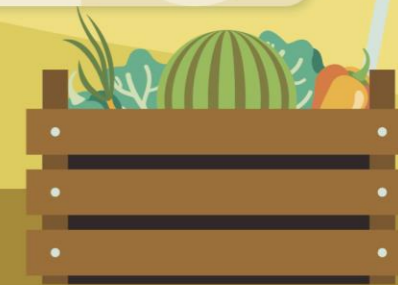
**Amanida variada**  
Potatge de cigrons ECO a la mediterrània  
Torrada de formatge, tomaca i orenga i croqueta de pernil  
logurt artesà Els Masets  
Pa integral



RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Pizza de floricol amb creïlles dau  
Fruita de temporada

EN EL MENÚ  
PODEM TROBAR:

- Mínim 1 vegada a la setmana pa integral.
- La fruita adaptada a la temporalitat i proximitat (poma Royal, poma Golden, pera Conferència, pera Blanquilla, mandarina, plàtan, caqui).
- Potenciem els llegums i les pastes ecològiques.





## ENS ADAPTEM A LES TEUES NECESSITATS

Apostem per la temporalitat i la proximitat dels nostres productes, adaptant els nostres menús als aliments d'aquest mes.

Contribuint a la sostenibilitat del nostre planeta.

Elaborant les millors receptes pels nostres equips de cuina.

Revisant i adaptant els plats per la nutricionista a les diferents al·lèrgies/patologies dels nostres comensals.



## CONSELL NUTRICIONAL DEL MES

Utilitzar espècies en la cuina ens ajuda a millorar el sabor dels nostres plats a més d'afavorir l'acceptació d'aliments que agraden menys als més menuts. Us animem a utilitzar-les a casa amb les següents receptes:



CREÏLLES AL FORN  
AMB ROMER



COLIFLOR ESPECIADA  
AMB TIMÓ AL FORN



PA TORRAT AMB ALL  
I FORMATGE AMB JULIVERT



IOGURT AMB DÀTILS,  
PLÀTAN I CANELLA

## EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU



### JOCS SOSTENIBLES

Transformarem diferents objectes del nostre dia a dia per a convertir-los en jocs i joguets per a poder compartir i divertir-nos en l'espai del menjador.

## A MÉS, AQUEST MES GAUDIREM:



### JORNADA GASTRONÒMICA DEL JOC

Una jornada molt especial sobre els jocs tradicionals lligada al nostre projecte educatiu per a conèixer, jugar i assaborir.



### COM FLIPA AQUESTA AROMA

Degustarem preparacions gastronòmiques amb diferents espècies que ens traslladaren als plats típics de poble, acompanyat d'activitats que ens permeten conèixer les plantes de les quals provenen i, les seues olors.