

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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

Amanida variada
Sopa de putxero amb fideus integrals ECO
Pernilet de pollastre a l'ast
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Quinoa amb verdures
Remenat d'espinacs
Fruita de temporada

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

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

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Peix en salsa mery amb xampinyons i creïlles
Fruita de temporada

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

Arròs al forn amb cigrons
Torrada de tonyin a amb tomaca i amanida variada
logurt
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Menestra de verdures i trossets de titot amb cous cous
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 verdura a la brasa
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Wok de pasta amb verdura i ou dur
Fruita de temporada

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

Amanida variada
Espaguetis ECO amb samfaina
Palometa al forn amb bròquil saltat
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Remenat de titot i verdures amb pa torrat integral
Fruita de temporada

MENÚ DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA

AMANIDA VALENCIANA (encisam, tomaca, carlota i olives)
LA TAPA DEL POBLE (creïlles braves amb pebre roig)
PAELLA VALENCIANA
POSTRE SANT DONÍS: coca de llanda amb cor de xocolata

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Sopa de peix
Pa torrat amb hummus
Fruita de temporada

FESTIU



587,1Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g

Amanida d'encisam, tomaca i dacsa
Crema de carabasseta
Goulash de magre en salsa amb arròs pilaf
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Peix amb creïlla i verdura al forn
Fruita de temporada

29,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g

Amanida variada
Potatge de cigrons a la mediterrània
Truita de creïlla
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pit de pollastre a la planxa amb moniato i ceba cruixent
Fruita de temporada

588,7Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,4g - HC:70,9g

Amanida variada
Fideuà
Truita francesa amb formatge
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Verdura al forn
Pollastre en salsa de tomaca amb cous cous
Fruita de temporada

600,0Kcal - Prot:36,3g - Lip:17,8g - HC:66,3g

Amanida variada
Sopa de fideus integrals ECO amb cigrons
Mandonguilles a la jardineria
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Menestra de verdures
Truita de creïlla
Fruita de temporada



559,4Kcal - Prot:19,9g - Lip:16,6g - HC:76,0g

DIA MUNDIAL DEL PA
Llenties ECO estofades
Lluç arrebossat casolà amb amanida variada
Fruita de temporada
DEGUSTACIÓ DE PANS TRADICIONALS

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Amanida césar
Peix amb creïlles al forn
Fruita de temporada

781,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:15,5g - HC:133,8g

Arròs melós de pollastre i xampinyons
Pa torrat amb tonyina i amanida d'encisam, tomaca i olives
logurt artesà **Els Masets**
Pa integral



RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Daus de formatge fresc amb pasta, tomaca i orenga amb ensalada variada
Fruita de temporada



610,4Kcal - Prot:31,4g - Lip:19,7g - HC:68,3g

Amanida variada
Crema de llegums ECO i verdures
Tombet pollastre
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Salmó en salsa de nata i espinacs amb arròs basmati
Fruita de temporada

646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g

Amanida variada
Crema de carlota amb crostons casolans
Llonganisses amb tomaca
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de carabassa i creïlla
Peix en salsa mery
Fruita de temporada

722,3Kcal - Prot:28,0g - Lip:33,1g - HC:73,4g

Amanida variada
Fesols amb verdures
Truita de carabasseta amb pa torrat amb oli i pebre roig
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pasta amb salsa pesto, tomaca cherry i formatge fresc
Fruita de temporada

557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g

Amanida variada
Sopa marinera
Cuixeta de pollastre a la poma amb creïlles panadera
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Ensalada césar
Pa torrat de formatge d'untar amb orenga
Fruita de temporada

627,5Kcal - Prot:18,5g - Lip:20,2g - HC:94,4g

Arròs a la cubana
Mandonguilles d'abadejo i amanida variada
logurt
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Amanida de cigrons, tomaca i alvocat
Titot a la planxa
Fruita de temporada

583,8Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,2g - HC:68,3g

Amanida variada
Bullit valencià de bajoquetes
Magre rostít en salsa
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Truita de creïlla i espinacs amb ensalada
Fruita de temporada

549,8Kcal - Prot:29,9g - Lip:11,9g - HC:75,9g

Arròs rossejat
Truita francesa amb amanida variada
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Amanida d'arròs
Hamburguesa de pollastre casolana a la planxa
Fruita de temporada

579,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:13,0g - HC:84,0g

Amanida variada
Espaguetis ECO amb tomaca i formatge gratinat
Limanda en salsa de porro
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Amanida de tomaca, tonyina, formatge fresc i orenga amb pa integral torrat
Fruita de temporada



Amanida variada
Sopa de putxero
Pizza de pernil dolç i formatge
logurt artesà **Els Masets**
Pan integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Trossets de titot al curry amb cous cous i verdures
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

Augmentant el consum de verdures i fruites pròpies d'aquest mes, com la carabassa, ajudem a aconseguir millorar el nostre estat físic i mental, molt important per al començament del curs.

PASTÍS DE CARABASSA, POMA I FORMATGE (recepta per a 4 persones)

INGREDIENTS

1 Pasta fullada, 400 grams de carabassa, 1 Poma, 70 grams formatge blau, 2 Cullerades d'oli d'oliva, un poc de sal, un poc de pebre negre.

PASSOS

1. Precalfa el forn a 180 graus.
2. Tala la carabassa i la poma en quadrats no molt grans.
3. En una safata apta per a forn, col·loca els trossos de carabassa i poma. Ruixa'ls amb oli i un poc de sal i regira'ls. Fica'ls en el forn 30-40 minuts, fins que veges que estan cuinats.
4. Estén la massa de pasta fullada sobre una safata de forn. Pots anar col·locant els trossos de carabassa i de poma que acabes de cuinar. Escampa un poc de pebre negre per damunt i acaba afegint el formatge blau per tota la pasta fullada.
5. Fica de nou en el forn durant 20 minuts. Passat aquest temps trau-lo i directe a la taula.



EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU



BENVINGUTS AL POBLE

Convertirem els nostres menjadors en pobles a través de recreació d'espais i gaudirem de diferents jornades pròpies d'aquests llocs.

TRIS TRAS

Jugarem! Recuperarem els jocs de carrer per a aprendre a conviure amb valors.



PANS DELS NOSTRES POBLES

A MÉS, AQUEST MES GAUDIREM D'UNA DEGUSTACIÓ DE PANS dels nostres pobles, gaudint de l'olor i el sabor més tradicional.

