



DILLUNS

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

Amanida variada
Macarrons a la napolitana
Truita francesa amb formatge
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
 Pastís de verdures, creïlla i peix
 Fruita de temporada

DIMARTS

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

DIA DE LA DISCAPACITAT

Amanida variada de fideus integral ECO amb cigrons
Mandonguilles a la jardinera
Macedònia de fruti-tots
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
 Truita francesa amb verdures amb pa integral torrat
 Fruita de temporada



DIMECRES

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

Llenties estofades
Lluç arrebossat casolà amb amanida variada
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
 Trossets de titot en salsa amb verdures i creïlla
 Fruita de temporada

DIJOUS

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

Paella valenciana
Torrada tonyina amb amanida d'encisam, tomaca i olives
logurt
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
 Salmó en salsa de nata amb espinacs i cous cous amb amanida variada
 Fruita de temporada

DIVENDRES

FESTIU 06

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

Arròs a la cubana
Mandonguilles d'abadejo i amanida variada
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
 Crema de verdures
 Titot a la planxa
 Fruita de temporada

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

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

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
 Arròs amb verdures
 Peix en tempura
 Fruita de temporada



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

Amanida variada
Sopa marinera
Cuixetes de pollastre a la poma amb creïlles panadera
logurt artesà Els Masets
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
 Pasta amb tonyina i samfaina de verdures
 Fruita de temporada



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

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

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

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

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

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

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

Amanida variada
Olleta de la plana
Pizza casolana de pernil dolç i formatge
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
Sopa de putxero
Putxero complet
Fruita de temporada
Pa integral

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

717,2Kcal - Prot:26,9g - Lip:25,8g - HC:89,6g

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

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
 Amanida césar
 Sopa de peix amb fideus
 Fruita de temporada

JORNADA NADALENCA: ELS DESITJOS DEL NADAL
Amanida LLUMS NADALENQUES (encisam, tomaca i dacsa)
GARLANDES DE COLORS (pasta espiral de colors amb salsa de tomaca gratinada)
REGALETS SORPRESA (assortit de pasta fullada variada amb creïlles chip)
POSTRES ESPECIAL "OH BLANC NADAL"

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
 Crema de carlota
 Llonganisses de pollastre amb samfaina
 Fruita de temporada

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

Guisat de llenties
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



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

Durant les vacances de Nadal no oblidem mantindre una dieta saludable i equilibrada. Us ajudem amb aquesta recepta d'unes postres nadalenques molt saludable.

BROWNIE AMB FLOCS DE NEU (recepta per a 4 persones)

INGREDIENTS

3 plàtans, 2 ous, mitjans, tassa de cacau pur en pols, mitja cullerada xicoteta de llevat, 120 grams de xocolata negra.

PASSOS

1. Esclafa els plàtans amb una forqueta fins a aconseguir un puré de plàtan.
2. Afegeix al puré de plàtan els ous i bat bé fins a aconseguir una mescla cremosa.
3. Afegeix a l'anterior el cacau i el llevat en pols. Torna a batre fins a aconseguir que quede tot ben mesclat.
4. Afegeix el xocolata trossetjada (pots reservar-te un poc per a afegir-lo per damunt, a manera de decoració) i amb una espàtula incorporar-ho a la mescla.
5. Aboca l'anterior en un motle greixat i enforna durant 20 minuts aproximadament, fins que punxant-lo comproves que està fet (a mitjan cocció pots traure-ho un moment i acabar d'escampar el xocolata que tens reservat per damunt).
6. Col·loca el brownie sobre una reixeta, deixa que es refrede i amb un ganivet talla'l en quadrats. Empolvora un poc de sucre glass per damunt per a la decoració.



EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU

JOCS AL RITME DE LA MÚSICA

Amb l'arribada de Nadal traurem els nostres instruments musicals per a jugar a través de la música.

