

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g
Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal
Mandonguilles d'abadejo i amanida variada
Fruita de temporada
Pa integral

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

562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g
Amanida variada
Sopa de putxero amb fideus
Cuixetes de pollastre a l'ast amb guarnició d'arròs
HUI TRIES TU! TRIA EL TEU ARRÒS FAVORIT
(arròs basmati o integral a triar)
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
Amanida variada amb ou dur
Arròs al forn amb cigrons
Rotllet de titot i formatge
Fruita de temporada
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 lllom amb verdures brasejades
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
Salmó al forn amb aroma d'anet amb bròquil saltat
Fruita de temporada
Pa integral

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

548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g
Amanida variada
Crema de moniato
Goulash de magre en salsa
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
 Sopa de peix - Pa torrat d'humus,
 Fruita de temporada

719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g
Amanida variada
Entremesos
Arròs a banda
Fruita de temporada
Pa integral

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



747,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:87,8g
Amanida variada
Caldo amb pilota
Pit de pollastre empanat casolà amb verdures saltades
logurt
Pa integral

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

729,7Kcal - 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 amb ou dur
Fideuà
Formatge fresc amb orenga
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
Llenties estofades
Lluç arrebossat casolà amb amanida variada amb vinagreta cítrica
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
Amanida variada
Crema de carlota i taronja
Mandonguilles a la jardinera
Fruita de temporada
Pa integral

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

781,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:15,5g - HC:133,8g
Paella valenciana
PLAT CUINA I INCLUSIÓ:
Torrada amb hummus i amanida variada
logurt artesà Els Masets amb topping de fruits rojos
Pa integral

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

610,4Kcal - Prot:31,4g - Lip:19,7g - HC:68,3g
Amanida variada
Sopa de fideus amb cigrons
Pollastre a la llima amb xampinyons saltats
Fruita de temporada
Pa integral

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

638,1Kcal - Prot:28,3g - Li322,7g - HC:76,6g
Amanida variada
Galets a la carbonara
Gall Sant Pere a la llima amb saltat campestre
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
 Remenat d'ou i carabassa amb pa integral torrat
 Fruita de temporada

722,3Kcal - Prot:28,0g - Lip:33,1g - HC:73,4g
Amanida variada
Crema de llegums ECO i verdures
Llonganisses amb tomaca
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
Cuixetes de pollastre a la poma amb creïlles panadera
logurt
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
 Amanida César - Pa de formatge d'untar amb orenga
 Fruita de temporada

627,5Kcal - Prot:18,5g - Lip:20,2g - HC:94,4g
Amanida variada
Arròs a la cubana
Abadejo en salsa verda
Fruita de temporada
Pa integral

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

646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g
Amanida variada
Olleta de la Plana
Truita francesa amb titot i pa torrat amb oli i pebre roig
Fruita de temporada

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

EN EL MENÚ PODEM TROBAR:

- Mínim 1 vegada a la setmana **pa integral**.
- 1 vegada a la setmana **iogurt**.
- Potenciem els **llegums** i les **pastes ecològiques**.
- La fruita adaptada a la **temporalitat i proximitat** (poma royal, poma golden, pera conferencia, mandarina, plàtan, taronja).





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

La vitamina C juga un paper molt important en el sistema immunitari. Aliments rics en aquesta vitamina, com la taronja, la mandarina o la llima, ens ajudarà en els processos catarrals propis de l'hivern. Per a això, us proposem la següent recepta:

BARRETES DE TARONJA AMB FRUITA SECA (recepta per a 4 persones)

INGREDIENTS

200 grams de dàtils, 1 taronja, 100 grams d'anacards, 60 grams d'anous, 5 cullerades d'oli de coco, 50 grams de coco ratllat

PASSOS

1. Posa els dàtils a remulla en aigua calenta perquè s'ablaneixen lleugerament.
2. Bat en una picadora els anacards i les anous i tritura fins que quasi comencen a desprendre l'oli.
3. Afegeix la ratlladura de la taronja i quatre cullerades de suc de taronja, els dàtils, el coco ratllat i l'oli de coco i torna a triturar. Cal anar baixant les restes que queden en les parets perquè s'unisquen bé tots els ingredients. Fes-ho en diversos temps si necessites.
4. Fes forma de barretes amb la massa i guarda-les en la nevera.
5. Les pots menjar així tal qual, o bé precalfar el forn a 200 °C i enfornar-les durant 12 minuts perquè queden més fermes.

EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU



SEGUIM EL NOSTRE RECORREGUT AMB COR DE POBLE!

En el marc del nostre projecte anual, aquest trimestre continuarem coneixent aquelles tradicions i costums que ens acosten als pobles. És per això que al llarg d'aquests mesos ens esperen projectes superdivertits.

AMUNT LA CULLERA!

Un projecte gastronòmic de recuperació de plats de cullera de la gastronomia de la nostra comunitat, que permetrà als xiquets i xiquetes votar pel seu plat preferit. Quin serà el més votat per als comensals més menuts?



LA FIRA DEL CÍTRIC

Fem un homenatge als cítrics, com a producte emblemàtic de la nostra horta, perquè els xiquets i xiquetes coneguen les seues propietats i puguin degustar el contrast de sabors a través de diverses receptes. Una setmana molt especial amb activitats especials, jocs i molta diversió.

TRIS TRAS A JUGAR!

Continuem amb el nostre projecte de jocs que aquest trimestre ens convidarà a jugar amb els sentits, conèixer els jocs del món i aquells jocs que s'han mantingut al llarg de la història.



CUINA I INCLUSIÓ

De la mà dels nostres amics de ASINDOWN portem un projecte gastronòmic per a donar-li sabor a la inclusió els 365 dies a l'any.

A més, aquest mes gaudirem: HUI TRIES TU!

Els nostres comensals podran triar el tipus d'arròs que volen degustar a través d'una acció especial en els nostres menjadors escolars, aprenent la diferència organolèptica i nutricional entre l'arròs blanc i l'arròs integral.

