

DILLUNS

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

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

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

DIMARTS

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



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

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

DIMECRES

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



Amanida variada
Sopa de putxero
Putxero valencià
Fruita de temporada
Pa integral

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

DIJOUS

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

Arròs rossejat de peix
Truita francesa amb amanida variada
logurt
Pa integral

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

DIVENDRES

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

Amanida variada
Fesols estofats amb verdures
Pizza casolana de pernil dolç i formatge
Fruita de temporada
Pa integral

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

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

Amanida variada
Sopa juliana amb fideus
Pollastre al forn 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

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

Guisat de llentilles amb verdures
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

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:
Coliflor gratinada - Ou a la planxa
Fruita de temporada



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

Amanida variada
Crema de porros
CHEESEFRISBIE amb bròquil saltat
Fruita de temporada
Pa integral

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

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

Amanida variada
Paella Valenciana
Torrada de tonyina amb olives
logurt
Pa integral

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

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

Plat d'amanida completa amb ou dur
Canelons gratinats
Fruita de temporada
Pa integral

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



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

Amanida variada
Crema de llegums i hortalisses de temporada
Pit de pollastre empanat casolà amb pèsols
saltats
Fruita de temporada / Pa integral

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

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

Amanida variada
Suquet de rap
Truita francesa amb formatge
logurt artesà Els Masets amb daus de fruita
Pa integral



RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pasta amb xampinyons, tomaca i formatge fresc
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 champinyons saltats
Fruita de temporada/Pa integral

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

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

Amanida variada
Cigrons a la mediterrània
Taquets de magre amb salsa espanyola i
verdures saltades
Fruita de temporada/Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Cigrons amb daus de carabassa i formatge
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:
Hamburgueses de coliflor i formatge amb arròs basmati
Fruita de temporada



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

Amanida variada
Olleta Alacantina
Truita francesa amb daus de formatge fresc
Fruita de temporada/Pa integral

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

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

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

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

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

Amanida variada
Rotllet de titot i formatge
Arròs al forn amb cigrons
logurt
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pasta gratinada amb xampinyons
Fruita de temporada

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

MENÚ ESPECIAL DE CANÀRIES
Amanida variada
Sopa meravella
Pollastre al estil canari amb papas con mojo
picón
Fruita de temporada/Pa integral
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Carabassí farcit de bolonyesa vegetal amb quinoa
Fruita de temporada

EN EL MENÚ PODEM TROBAR:

- Mínim 1 vegada a la setmana **pa integral**.
- 1 vegada a la setmana **iogurt**.

- La fruita adaptada a la **temporalitat** i **proximitat** (poma royal, poma golden, pera conferencia, mandarina, plàtan, taronja, maduixa).

- 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.



EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU



TENIM UNA PLANTACIÓ MOLT SOLIDÀRIA!

En col·laboració amb la fundació de Juegaterapia, entitat que treballa en els centres hospitalaris d'oncologia infantil, tenim una plantació molt solidària. Amb l'objectiu de portar el joc als xiquets i xiquetes i transformar els espais per a crear entorns més amables, realitzarem una plantació de plantes aromàtiques creant un jardí molt solidari en els nostres col·legis.

Amb la compra de LES LLAVORS MÀGIQUES a la fundació, Serunion col·laborarà amb el desenvolupament de nous projectes de la fundació en diversos centres hospitalaris, fent partícips a tots els xiquets i xiquetes dels nostres menjadors i implicant-los en aquest gran projecte.

MÀGICAS
SEMILLAS

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.



A més, aquest mes gaudirem: Una deliciosa **CHEESEFRESBEE**,

una hamburguesa molt original lligada a una jornada molt especial sobre els jocs tradicionals, com és el fresbee.

CONSELL NUTRICIONAL DEL MES

Per als mesos de fred és ideal un bon plat de cullera per a entrar en calor. Molts d'aquests plats ens ofereixen múltiples beneficis nutricionals. Especialment, la combinació de llegum i cereal permet millorar la qualitat de la proteïna que ingerim, obtenint els aminoàcids necessaris en la nostra dieta. Us animem a provar el següent plat de cullera:

LLENTILLES AMB CARABASSA, ESPINACS I ARRÒS (recepta per a 4 persones)

INGREDIENTS

600 grams de carabassa, 1 ceba, 300 grams d'espinacs, 2 alls, un poc de ginebre, 2 cullerades de curri, 2 creïlles, 800 grams de lletilles, 400 mil·lilitres de llet de coco, 400 mil·lilitres d'aigua, un poc de sal

PASSOS

1. Comença preparant els ingredients de la recepta de la manera següent: pica l'all, talla la ceba en tires, pela la carabassa i la creïlla i talla tots dos ingredients en trossos de grandària mitjana. Finalment, llava i talla en tires els espinacs.
2. En una olla posa un poc d'oli i quan estiga calent, sofrig l'all i la ceba juntament amb la carabassa a foc mitjà durant 10 minuts. Afegeix el ginebre i mescla.
3. Fica les lletilles, un poc de sal, i que estiga uns 3-4 minuts. Aboca els espinacs, i afegeix la llet de coco i l'aigua. Comprova que tot queda ben cobert i fiquem un poc de sal i el curri.
4. Tapa l'olla i deixa que es cuine aproximadament 20-25 minuts. Comprova que està bé de sabor i corregeix el punt de sal si fora necessari.

