

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

734,2Kcal - Prot:19,3g - Lip:18,9g - HC:117,3g

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

693,3Kcal - Prot:32,0g - Lip:27,2g - HC:73,0g

Guisat de cigrons
"CORRO" DE LA CREÏLLA
(Truita de creïlla amb amanida)
Fruita de temporada
Pa integral

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

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

Amanida variada
Arròs a banda
Formatge fresc amb orenga
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Coliflor gratinada i ou a la planxa amb pa integral
Fruita de temporada

587,6Kcal - Prot:21,5g - Lip:24,0g - HC:68,8g

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

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

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

Galets a la carbonara
Truita francesa i amanida variada
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
Taquets de magre al romer
i pasta coquillette
Fruita de temporada/Pa integral

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

655,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:23,5g - HC:65,4g

Suquet de peix
Coca de samfaina i verat amb amanida variada
logurt artesà Els masetes
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Bullit de creïlla, bajoca verda i carlota-Truita francesa
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 integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Sopa de fideus, verdures i ou dur
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:
Pasta amb xampinyons, tomaca i formatge fresc
Fruita de temporada

566,5Kcal - Prot:15,9g - Lip:19,8g - HC:75,7g

Amanida variada
Llenties ECO amb verdures
Cuixetes de pollastre al forn
Fruita de temporada/Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Wrap d'ou i carabasseta
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
ROSQUILLET VALENCIANA
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Quinoa amb verdures-Remenat d'espínacs
Fruita de temporada

JORNADA PASQUERA
Creïlles xips
Entrepà de truita de creïlla
Gelat

FESTIU

FESTIU

FESTIU

FESTIU

FESTIU

FESTIU

FESTIU

FESTIU

617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g

Espirals napolitana al graten
Croquetes de bacallà amb amanida
variada
Fruita de temporada
Pa integral

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

710,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:28,3g - HC:84,6g

Amanida variada
GRAN FESTA DE LA CULLERA!
(Plat guanyador seleccionat per l'alumnat)
Truita francesa amb formatge
Fruita de temporada/Pa integral

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

EN EL MENÚ
PODEM TROBAR:

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

* Pots sol·licitar al nostre personal la informació de substàncies que poden causar al·lèrgies i/o intoleràncies, en compliment amb el Reglament 1169/2011, sobre la informació facilitada al consumidor.

- La fruita adaptada a la **temporalitat** i **proximitat** (poma Royal, poma Golden, pera Conferència, plàtan, mandarina, 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



COM FLIPA AQUEST AROMA

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

DIA DE LA ROSQUILLETA

Ens acostem a un dels productes més populars de la nostra gastronomia i amb origen en el pa, amb l'objectiu de conèixer els trucs de la seua elaboració i gaudir del seu sabor en una jornada especial.



TRIS TRAS A JUGAR!

Continuem jugant en els nostres menjadors escolars, i aquest mes el fem amb un dels jocs més tradicionals, el corro de la patata. La nostra proposta és fer el rogle escolar més gran i, a això, anirà lligat el nostre plat **EL CORRO DE LA PATATA** comeremos ensalada... Assaboriren una deliciosa truita de creïlla.

CONSELL NUTRICIONAL DEL MES

Són molts els plats típics en Pasqües, però un dels més populars és la llesca amb ou. Us animem en aquestes festes cuinar la nostra proposta saludable d'aquest postre superconegut.

LLESQUES AMB OU SALUDABLES

INGREDIENTS

6 llesques de pa, 3 tasses de llet o beguda vegetal, 2 ous, 1 vainilla en branca, 1 canyella en branca, canyella en pols al gust, la corfa de mitja taronja, oli d'oliva

PASOS

1. Posem en una olla la llet o beguda vegetal, la branca de canyella, la branca de vainilla (oberta per la meitat) i la corfa de taronja i portem a ebullició uns segons.
2. Deixem temperar un poc i posem la mescla en una safata. Fiquem les llesques de pa i deixem que s'impregnen bé en el líquid almenys 10 minuts, però l'ideal són 30 minuts.
3. Després batem els ous juntament amb la canyella en pols i submergim les llesques per a ficar-les posteriorment en el forn. Si volem fer-les amb la versió original, es van fregint en una paella amb oli d'oliva ben calent (també es poden fer amb oli de coco i li dona un toc ben ric).
4. Acompanyem amb fruita fresca i ja ho tenim.

