

DILLUNS

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

Amanida variada
Espaguetis ECO amb samfaina
Salmó al forn amb aroma d'anet i bròquil saltat
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Hamburguesa de pollastre amb bajoques verdes, tomaca i arròs
Fruita de temporada

DIMARTS

548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g

Amanida variada
Crema de moniato
Goulash de magre en salsa amb arròs pilaf
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Amanida d'arròs - Croquetes casolanes de peix,
Fruita de temporada

DIMECRES

719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g

HUI TRIES TU! Crea la teua amanida
Amanida al gust
Estofat de fesols amb verdures
Truita francesa amb carabasseta saltada
Fruita de temporada /Pa integral

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

DIJOUS

747,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:87,8g

Arròs a banda
Entremesos i amanida variada
logurt artesà Els Masets
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de verdures - Crepe de formatge i espinacs,
Fruita de temporada

DIVENDRES

729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g

Amanida variada
Potatge de cigrons a la mediterrània
Torrada de formatge, tomaca i orenga i croqueta de pernil
Fruita de temporada/Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pizza de coliflor amb creïlles dau
Fruita de temporada

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

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

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

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

Paella valenciana
Torrada de tonyina amb amanida variada
logurt
Pa integral

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

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de verdures - Titot a la planxa
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
Fruita de temporada /Pa integral

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

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

Amanida variada
Bollit valencià amb bajoquetes
Magre 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

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

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

Plat d'amanida completa amb ou dur
Arròs al forn
logurt artesà Els Masets
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Amanida César amb pasta
Fruita de temporada

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

Amanida variada
Guisat de llenties 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

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

Amanida variada
Sopa d'au amb fideus i ratlladura d'ou dur
Llom adobat 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

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, maduixa).



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

Un aliment molt típic a la nostra regió són els bunyols de carabassa. Un aliment que encanta tant als més xicotets com als més majors i que té com a ingredient principal un aliment amb moltes propietats nutricionals, la carabassa.

Us proposem provar la següent recepta a casa i gaudir d'uns bons bunyols de carabassa.

BUNYOLS DE CARABASSA (recepta per a 4 persones)

INGREDIENTS

2 litres d'aigua, 100 grams de rent, un poc de sal,
500 grams de carabassa, 1 kg de farina

PASSOS

1. Calfes l'aigua perquè estiga tibia.
2. Cous la carabassa fins que es quede ben blaneta.
3. Poses tots els ingredients junts, excepte la farina, i ho bats bé. Afegeixes la farina i es torna a mesclar fins que quede tot homogeni.
4. Deixes reposar la mescla sobre una hora.
5. Finalment, s'agafen quantitats aproximades a un bunyol i s'afegeixen a una paella amb oli ben calent fins a aconseguir la textura òptima.



EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU



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 pels nostres comensals?

LA FESTA DE LA BOTIJA

Aprofitant la celebració del dia de l'aigua, volem que els xiquets i xiquetes coneguen la importància d'aquest bé natural i volem fer-lo a través d'aquest objecte tan comú en la cultura de l'horta. Conèixer el seu material, les seues característiques, i tindre l'experiència de beure d'una botija serà alguna de les activitats que realitzarem en els nostres menjadors.



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.