

DILLUNS

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

Amanida Variada

Llentilles ECO amb verdures
Pizza casolana de pernil dolç, formatge
i orenga
Fruita de temporada
Pa integral

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

DIMARTS

643,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:25,3g - HC:78,6g

Amanida variada

Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal
Peix a la biscaïna
(amb tomaca, pebrera i ceba)
Fruita de temporada
Pa integral

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

DIMECRES

715,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:30,5g - HC:73,0g

Amanida variada

Sopa de putxero amb fideus
Cuixetes de pollastre a l'ast
Fruita de temporada
Pa integral

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

DIJOUS

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

Amanida variada amb ou dur

Arròs al forn amb cigrons
Rodanxa de tomaca amb formatge fresc i
orenga
Iogurt/Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Menestra de verdures i taquets de titot amb cous cous
Fruita de temporada

DIVENDRES

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

Ensaladilla russa

Filet de llom amb verdures brasejades
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Wok de pasta amb verdures i ou dur
Fruita de temporada

531,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,6g - HC:76,7g

Amanida de pasta

Peix 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

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

Amanida variada

Crema de carabasseta
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

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

Amanida variada

Potatge de cigrons a la mediterrània
Truita de creïlla
POSTRE TRADICIONAL: GRANISSAT DE LLIMA
Pa integral

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

642,9Kcal - Prot:35,1g - Lip:21,8g - HC:71,1g

Arròs a banda

Rotllet de titot i formatge amb amanida
variada
Fruita de temporada
Pa integral

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

762,7Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,4g - HC:130,4g

Amanida variada

Sopa d'au amb fideus
Llonganisses amb tomaca
Fruita de temporada
Pa integral

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

638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:22,7g - HC:76,6g

Amanida variada

Llentilles estofades
Truita francesa amb formatge
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Amanida cèsar-Peix amb creïlla al forn
Fruita de temporada

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

Amanida variada

Pasta gratinada
Peix en salsa verda amb verdures saltades
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Verdura al forn-Pollastre en salsa de tomaca amb cous cous
Fruita de temporada

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

Paella valenciana

Croquetes i amanida variada
Gelats
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Menestra de verdures-Truita de creïlla
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 Conferència, pera Blanquilla, mandarina, plàtan, caqui).

* 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



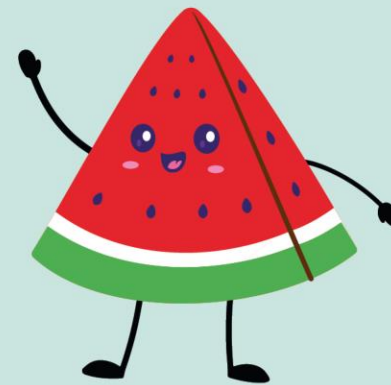
ENS ADAPTEM A LES TEUES NECESSITATS

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

Ara que comença la calor és fonamental una bona hidratació. Per a fomentar que els xiquets prenguen líquids, podem utilitzar begudes saboritzades. Us donem uns exemples:

LLIMONADA DE MANGO

INGREDIENTS

2 gots de mango trossejat, 1 got de suc de llima,
5 gots d'aigua

PASSOS

1. Pela el mango i talla'l en daus fins a aconseguir la mesura dels gots. Amb dos o tres mangos serà suficient, depenent de la seua grandària.
2. Esprem diverses llimes fins a aconseguir un got de suc de llima.
3. En la teua liquadora, aboca el mango tallat, el suc de llima i els gots d'aigua. Bat bé i serveix en gots amb diversos gels.



AIGUA DE MADUIXA Y TARONJA

INGREDIENTS

1 Taronja, 5 maduixes, 6 fulles de menta, 4 gots d'aigua

PASSOS

1. Talla les taronges i les maduixes en rodanxes.
2. Tira la fruita, la menta i l'aigua en una botella de vidre i deixa reposar en la nevera almenys una hora. Com més temps repose, més sabor tindrà.
3. Consume-la en un temps màxim de 48 hores.



EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU

JORNADA DELS POSTRES TRADICIONALS

AMB COR DE POBLE, continuem descobrint el sabors més típics, aquesta vegafada en forma de postres tradicionals, en el qual coneixerem els ingredients més populars de la rebosteria que degustarem els nostres menjadors.



TRIS TRAS, A JUGAR!

ELS JOCS DE TAULA! Aprendrem diversos jocs de taula i gaudirem amb els companys.

