



| LUNES / DILLUNS / MONDAY | MARTES / DIMARTS / TUESDAY | MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY | JUEVES / DIJOUS / THURSDAY | VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | <p>1</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de poble / <i>Ensalada de pueblo</i> Guisat de vedella Guisado de ternera Bunyols de bacallar amb mel Bunyuelos de bacalao con miel Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 753.2 HC: 91 P: 31.2 G: 28.3</p> |
| <p>4</p> <p>Dia Mundial del Hábitat • Día Mundial del Hábitat DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Sopa de peix de la llotja vilera Sopa de pescado de la lonja vilera Pollastre al forn amb panses i cous-cous Pollo al horno con pasas y cous-cous Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 762.8 HC: 91.2 P: 30.8 G: 29.8</p> | <p>5</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida amb carabassa i formatge / <i>Ensalada de calabaza y queso</i> Espirals amb salsa de verdures Espirales con salsa de verduras Peix al forn amb tubèrculs a la sidra Pescado al horno con tubérculos a la sidra Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 750.7 HC: 93.1 P: 28.8 G: 28.5</p> | <p>6</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida tropical / <i>Ensalada tropical</i> Llentilles estofades amb costella Lentejas estofadas con costilla Trita de tonyina Tortilla de atún Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 766.3 HC: 92.3 P: 33.5 G: 28.2</p> | <p>7</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximidad</i> Crema de carabasseta ecològica Crema de calabacin ecológico Hamburguesa de pollastre al forn amb moniato Hamburguesa de pollo al horno con boniato Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 773.1 HC: 96.1 P: 24.7 G: 31.6</p> | <p>8</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mixta / <i>Ensalada Mixta</i> Arròs caldós amb fesols i naps Arroz caldoso con alubias y nabo Peix a l'andalusa Pescado a la andaluza Iogurt artesà / <i>Yogur artesanal</i> Kcal: E: 763.8 HC: 96.4 P: 26.7 G: 29.6</p> |
| <p>11</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Hummus / <i>Hummus</i> Bollit valencià Hermita de Sant Joan Mandorles amb salsa de tomata d'alfàbrega Albàndega amb salsa de tomata de albahaca Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 784.3 HC: 102.3 P: 27 G: 28.9</p> | <p>12</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>DIA DE LA HISPANITAT DÍA DE LA HISPANIDAD</p> | <p>13</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida primavera / <i>Ensalada primavera</i> Arròs blanc amb salsa de tomata Arroz blanco con salsa de tomate Ou dur i pernil saladat Huevo duro y jamón serrano Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 744.7 HC: 93.1 P: 26.3 G: 28.7</p> | <p>14</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Sopa de putxero Sopa de cocido Acompanyament de putxero amb pilota Complemento de cocido con pelota Iogurt artesà / <i>Yogur artesanal</i> Kcal: E: 741.9 HC: 91.4 P: 29.3 G: 28</p> | <p>15</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximidad</i> Crema de pesols i gingebre Crema de guisantes y jengibre Peix al forn amb salsa pebreretes Pescado al horno con salsa "pebreretes" Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 719 HC: 92.8 P: 28 G: 25.5</p> |
| <p>18</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Sopa de pollastre amb cardamom Sopa de pollo con cardamomo Pernil rostit amb salsa de poma Jamón al horno con salsa de manzana Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 750 HC: 90 P: 30.7 G: 29.1</p> | <p>19</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida valenciana / <i>Ensalada valenciana</i> Paella de verdures Paella de verduras Calamaret amb ceba Calamar encbollado Iogurt artesà / <i>Yogur artesanal</i> Kcal: E: 752.9 HC: 92.1 P: 28.6 G: 26.1</p> | <p>20</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximidad</i> Fesols amb bledes Alubias con acelgas Trita francesa amb formatge fresc callosí Tortilla francesa con queso fresco de Callosa Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 778.8 HC: 92.3 P: 33.8 G: 29.7</p> | <p>21</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mediterranea / <i>Ensalada mediterranea</i> Espirals al pesto Espirales al pesto Peix al forn amb hortalisses ecològiques Pescado al horno con hortalizas ecológicas Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 739.6 HC: 91.5 P: 27.6 G: 27.4</p> | <p>22</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de la tardor / <i>Ensalada de Otoño</i> Crema de carlota ecològica amb cúrcuma Crema de zanahoria ecológica con cúrcuma Magre amb salsa Magro en salsa Pà integral i fruita de temporada / <i>Pan integral y fruta de temporada</i> Kcal: E: 750.8 HC: 91.7 P: 28.9 G: 29.3</p> |
| <p>25</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de bròcoli / <i>Ensalada de brócoli</i> Guisat de bacallar Guisado de bacalao Coca Mendoza Coca Mendoza Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 727 HC: 94.1 P: 27.8 G: 25.8</p> | <p>26</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de poble / <i>Ensalada de pueblo</i> Potatge de cigrons i verdures Potaje de garbanzos con verduras Trita de pernil dolç Tortilla de jamón cocido Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 751.5 HC: 94.8 P: 32.9 G: 25.9</p> | <p>27</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Sopa de peix de la llotja vilera Sopa de pescado de la lonja vilera Pollastre al forn amb sanfaina Pollo al horno con pisto Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 750.2 HC: 90.3 P: 33.3 G: 27.8</p> | <p>28</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Macarrons a la bolonyesa Macarrones a la boloñesa Peix a la marinera Pescado a la marinera Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 734.1 HC: 90.8 P: 29.8 G: 27.3</p> | <p>29</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH MENU ESPECIAL</p> <p>HALLOWEEN</p> |

* Nuestros menús se adaptan a la recomendación de: "La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria, recomienda no ofrecer frutos secos enteros hasta que los niños hayan cumplido los cinco o seis años".

Este menú está validado por la empresa Dietista-Nutricionista Dinupe (Nº Col: CV00669).

les vitamines del plat

Si parlem d'un component del plat que és ric amb vitamines i minerals per excel·lència, estem parlant de les verdures, les hortalisses i les fruites. Quan dissenyem plats saludables, les verdures i/o les hortalisses representaran una part important. I és que a més de vitamines i minerals, ens aporten fibra dietètica de bona qualitat. Ara bé, sabem quina és la diferencia entre les verdures i les hortalisses? Se'n diu que és verdura quan és una fulla, generalment de color verd. Incloem ací la lletuga, la col, els espinacs i la bleda. I la resta, serien les hortalisses. En aquesta familia trobem aliments de tots els colors, la carlota, la tomaca, la ceba, l'albergínia o el rave.

I no ens oblidem de les fruites, culturalment aquestes sempre els reservem un lloc al postre. Encara que també les podem menjar en altres moments del dia, com en l'esmorzar o per berenar. Les que estan ara de temporada són el raïm, el caqui, la magrana i el xirimoio.

Tot seguit, et posarem a prova, quantes verdures-hortalisses i fruites coneixes? Les has provades totes?

las vitaminas del plato

Si hablamos del componente del plato que es rico en vitaminas y minerales por excelencia, estamos hablando de las verduras, las hortalizas y las frutas. Cuando diseñamos platos saludables, las verduras y/o las hortalizas representarán una parte importante. Y es que además de vitaminas y minerales, nos aportan fibra dietética de buena calidad. Ahora bien, ¿sabéis la diferencia entre las verduras y las hortalizas? Se dice que es verdura cuando se trata de una hoja de color verde. incluimos aquí la lechuga, la col, las espinacas y la acelga. Y el resto, serían las hortalizas. En esta familia encontramos alimentos de todos los colores, la zanahoria, el tomate, la cebolla, la berenjena o el rábano.

Y no nos olvidamos de las frutas, culturalmente siempre las reservamos para el postre. Aunque también las podemos comer en otros momentos del día, como en el almuerzo o para la merienda. Las que están ahora de temporada son la uva, el caqui, la granada y la chirimoya.

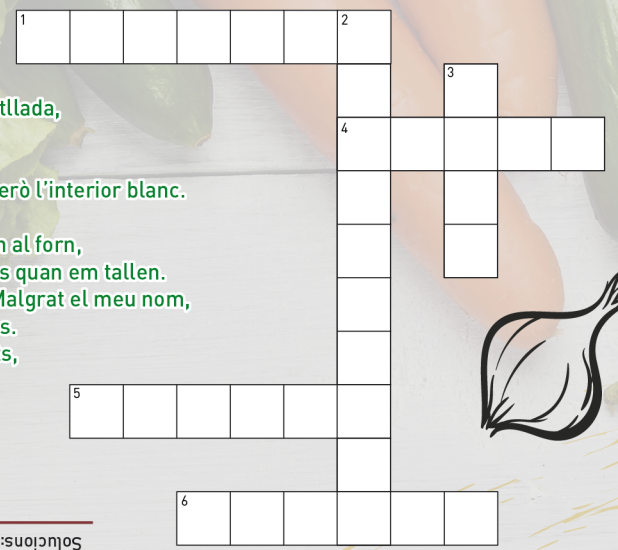
Seguidamente, te ponemos a prueba, ¿cuántas verduras-hortalizas y frutas conoces? ¿las has probado todas?

Verticals:

- Em trobareu en molts plats, en rodanxes o ratllada, des del bullit, fins a les amanides.
- Soc una hortalissa de forma allargada. Soc famosa per tenir la pell de color morat, però l'interior blanc.

Horizontals:

- Tinc un cor molt tendre, sobretot si em cuinen al forn, però els humans no poden evitar les llagrimas quan em tallen.
- Soc l'única verdura d'estos mots encreuats. Malgrat el meu nom, soc molt llesta! Em trobareu amb les lletilles.
- Soc l'única fruita d'entre estos mots encreuats, soc de color groc i tinc forma allargada. Vos encante!
- Soc redoneta i creix de color verd. De major, encara que no siga vergonyosa, el meu color canvia a roig pel licopé (vitamina A).

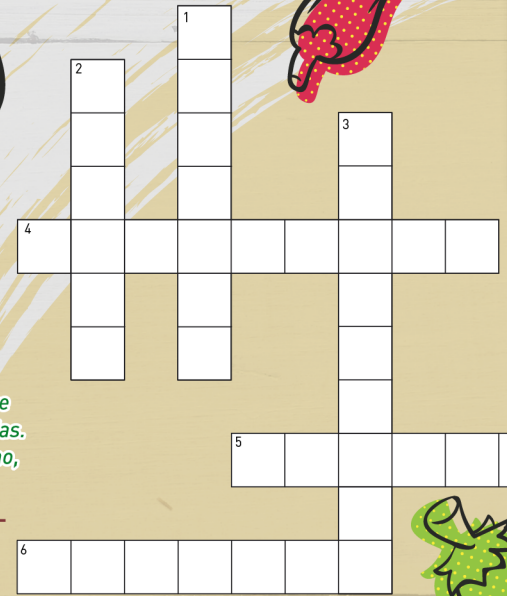


Soluciones: 1. Carlota 2. Albergínia 3. Ceba 4. Bleda 5. Platano 6. Tomaca



Vertical:

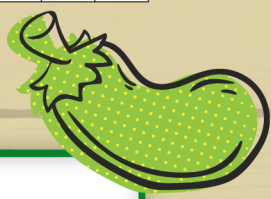
- Soy la única fruta del crucigrama. Soy de color amarillo y forma alargada. ¡Os encanto!
- Soy redonda y crezco de color verde. De mayor, aunque no sea tímida, mi color vira a rojo por el licopeno (vitamina A).
- Soy una hortaliza en forma alargada. Soy famosa por tener la piel de color morado, pero un interior blanco



Horizontal:

- Me encontrareis en muchos platos, en rodajas o rallada, des del hervido hasta en las ensaladas.
- Soy la única verdura de este crucigrama. A pesar de mi nombre "en valenciano", ¡soy muy lista! Me encontrareis con las lentejas.
- Tengo un corazón muy tierno, sobre todo si me cocinan al horno, pero los humanos no pueden evitar las lágrimas al cortarme.

Soluciones: 1. Platano 2. Tomate 3. Berenjena 4. Zanahoria 5. Acelga 6. Cebolla



*PROPUESTA DE SOPARS / *PROPUESTA CENAS

| LUNES / DILLUNS / MONDAY | MARTES / DIMARTS / TUESDAY | MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY | JUEVES / DIJOUS / THURSDAY | VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SOPAR - CENA - DINNER Xampinyons amb all i juliver. Fruita de creïlla. logurt. Champignons con ajo y perejil. Tortilla de patata. Yogur. | SOPAR - CENA - DINNER Quinoa amb saltejat de pebre de colors. Ou escalfat. Fruita. Quinoa con salteado de pimiento de colores. Huevo escalfado. Fruita. | SOPAR - CENA - DINNER Abadejo amb tabulé. Fruita. Bacalao con tabulé. Fruita. | SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb formatge. Fruita. Ensalada con queso. Tortilla con calabacin. Fruita. | SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb fruits secs. Mini-pizza casolana. Fruita. Ensalada con frutos secos. Minipizza casera. Fruita. |
| SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb remolatxa. Peix blau. Fruita. Ensalada con remolacha. Pescado azul. Fruita. | SOPAR - CENA - DINNER Bajoques amb fesols. Sèpia a la planxa. Fruita. Ensalada con alubias. Sepia a la planxa. Fruita. | SOPAR - CENA - DINNER Cremá de porro. Títot. Fruita. Cremá de puerro. Pavo. Fruita. | SOPAR - CENA - DINNER Amanida. Vedella amb creïlles al forn. Fruita. Ensalada. Ternera con patatas al horno. Fruita. | SOPAR - CENA - DINNER Surtit d'hortalisses al forn. Pollastre al forn. Fruita. Surtido de hortalizas al horno. Pollo asado. Fruita. |
| SOPAR - CENA - DINNER Ensalada templada de creïlla amb bajoques, carlota i ou dur. logurt. Ensalada templada de patata con judias verdes, zanahoria y huevo duro. Yogur. | SOPAR - CENA - DINNER Llenties amb cebeta. Fruita. Lentejas con cebolla. Tortilla francesa. Fruita. | SOPAR - CENA - DINNER Espirals amb tomaca i dados de pollo. Fruita. Espirales con tomate y dados de pollo. Fruita. | SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb formatge. Remenat d'esparrecs. Fruita. Ensalada con queso. Revuelto de esparragos. Fruita. | SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb ou dur. Llesca york-formatge. Fruita. Ensalada con huevo duro. Rebanada york-queso. Fruita. |
| SOPAR - CENA - DINNER Mandonguilles de soia texturitzada amb arròs blanc. Fruita. Albondigas de soja texturizada con arroz blanco. Fruita. | SOPAR - CENA - DINNER Espirals amb tomaca i dados de pollo. Fruita. Espirales con tomate y dados de pollo. Fruita. | SOPAR - CENA - DINNER Bullit de verdures. Escopinyes. logurt. Hervido de verduras. Berberechos. Yogur. | SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb formatge. Remenat d'esparrecs. Fruita. Ensalada con queso. Revuelto de esparragos. Fruita. | HALLOWEEN |

* Els suggeriments dels sopars s'han desenvolupat a partir del menú basal, podent no ser aptes per als menús especials o amb al·lèrgies.
* Las sugerencias de las cenas se han desarrollado a partir del menú basal, pudiendo no ser aptas para los menús especiales o con alergias.