



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 primavera / <i>Ensalada de primavera</i> Paella de carxofes <i>Paella de alcachofas</i> Remenat d'ous amb creïlla i tomaca natural 🍷🥚 <i>Huevos revueltos con patata y tomate natural</i> 🍷🥚 logurt / <i>Yogur</i></p> <p>Kcal: E: 778.6 HC: 97 P: 28 G: 30</p>	
<p>4</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Guisat de faves 🍷 <i>Guisado de habas</i> 🍷 Magre amb tomaca <i>Magro con tomate</i> Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i></p> <p>Kcal: E: 731.3 HC: 97.4 P: 28.7 G: 24.4</p>	<p>5</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Arròs clarico de vigilia <i>Arroz clarico de vigilia</i> Calamaret amb ceba 🍷🥬🥕🍷 <i>Calamar encebollado</i> 🍷🥬🥕🍷 Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i></p> <p>Kcal: E: 751.6 HC: 92.1 P: 28.6 G: 29.5</p>	<p>6</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida tropical / <i>Ensalada tropical</i> 🍷 Crema de carlota 🍷 <i>Crema de zanahoria</i> 🍷 Pollastre guisat 🍷 <i>Pollo guisado</i> 🍷 logurt / <i>Yogur</i> 🍷</p> <p>Kcal: E: 780.8 HC: 89.2 P: 33.6 G: 31.5</p>	<p>7</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Llenties amb bledes 🍷 <i>Lentejas con acelgas</i> 🍷 Remenat d'ous amb pit de titot 🍷🥚 <i>Huevos revueltos con pechuga de pavo</i> 🍷🥚 Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i></p> <p>Kcal: E: 753.3 HC: 92.1 P: 32.1 G: 27.7</p>	<p>8</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mediterrània / <i>Ensalada mediterránea</i> Pasta al pesto 🍷🍷 <i>Pasta al pesto</i> 🍷🍷 Peix al forn amb salsa pebreretes 🍷 <i>Pescado al horno con salsa "pebreretes"</i> 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i></p> <p>Kcal: E: 812.9 HC: 91.3 P: 32.7 G: 33.4</p>	
<p>11</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Hummus / <i>Hummus</i> Sopa de peix 🍷🥬🥕🍷 <i>Sopa de pescado</i> 🍷🥬🥕🍷 Hamburguesa de pollastre amb ceba caramelitzada 🍷 <i>Hamburguesa de pollo con cebolla caramelizada</i> 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i></p> <p>Kcal: E: 766.7 HC: 97.1 P: 24.9 G: 30.3</p>	<p>12</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida d'estiu / <i>Ensalada de verano</i> Macarrons a la bolonyesa 🍷 <i>Macarrones a la boloñesa</i> 🍷 Peix al forn amb salsa verda i pèsols 🍷🥬🥕🍷 <i>Pescado al horno con salsa verde y guisantes</i> 🍷🥬🥕🍷 Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i></p> <p>Kcal: E: 796.1 HC: 100.5 P: 33.4 G: 28.1</p>	<p>13</p> <p>MENU ESPECIAL DE PASCUA</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de pasqua / <i>Ensalada de pasqua</i> Cigrons de vigilia 🍷🍷 <i>Garbanzos de vigilia</i> 🍷🍷 Pizza de xampinyons 🍷🍷 <i>Pizza de champiñones</i> 🍷🍷 Mona de pasqua / <i>Mona de pasqua</i> 🍷🍷</p> <p>Kcal: E: 945.8 HC: 121.3 P: 38.2 G: 33.4</p>		<p>14</p>	<p>15</p>
<p>18</p>	<p>19</p>	<p>20</p>	<p>21</p>	<p>22</p>	
<p>25</p>	<p>26</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mediterrània / <i>Ensalada mediterránea</i> Arròs blanc amb tomaca <i>Arroz blanco con tomate</i> Truita de tonyina 🍷🍷 <i>Tortilla de atún</i> 🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i></p> <p>Kcal: E: 836.4 HC: 106.7 P: 28.8 G: 32.4</p>	<p>27</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida tropical / <i>Ensalada tropical</i> 🍷 Sopa de fideos 🍷🍷 <i>Sopa de fideos</i> 🍷🍷 Mandonguilles a la jardineria 🍷 <i>Albóndigas a la jardinera</i> 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i></p> <p>Kcal: E: 745.5 HC: 91.9 P: 33.7 G: 26.2</p>	<p>28</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Llenties amb bledes 🍷 <i>Lentejas con acelgas</i> 🍷 Remenat d'ous amb pernil dolç 🍷🥚 <i>Huevos revueltos con jamón cocido</i> Fruita de temporada / <i>Fruita de temporada</i></p> <p>Kcal: E: 708.9 HC: 92.1 P: 32.1 G: 27.7</p>	<p>29</p> <p>DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida valenciana / <i>Ensalada valenciana</i> Espirals amb verdures 🍷 <i>Espirales con verduras</i> 🍷 Peix al forn amb tubèrculs 🍷🍷🍷 <i>Pescado al horno con tubérculos</i> 🍷🍷🍷 logurt / <i>Yogur</i> 🍷</p> <p>Kcal: E: 779.3 HC: 97.4 P: 29.8 G: 29.3</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 Dietista-Nutricionista Gloria Baydal Martí (Nº Col:CV00669).

Alimentació i sostenibilitat

Cada dia que passa ens adonem que les nostres accions tenen repercussió sobre el nostre planeta. Per això des de joves ens inculquen la importància de reciclar, reduir i reutilitzar, per tal de reduir la nostra petjada sobre la Terra. I si parlem d'alimentació, consum i producció sostenibles, em de tindre en compte 4 aspectes fonamentals:

- L'ús eficient dels recursos i energia
- La construcció d'infraestructures que no facen malbé al medi ambient.
- La millora de l'accés als serveis bàsics
- La creació d'ocupacions ecològiques, justament remunerades i amb bones condicions laborals.

Així, segons les nostres eleccions en el supermercat o mercat també estarem contribuint en major o menor mesura a conservar la terra, l'aigua i els recursos genètics vegetals i animals. Una preferència per grups d'aliments d'origen vegetal (llegums, verdures i fruites) comporta menys impacte ambiental perquè requereixen menys quantitat d'aigua i/o emeten menys gasos d'efecte hivernacle en la seua producció. Aquesta tendència té en compte la sostenibilitat de l'ecosistema, però també ens afavoreix nutricionalment ja que també inclou vitamines, minerals, fibra dietètica i compostos antioxidants com són la vitamina C i la vitamina E.

Els menús escolars es conceben com a dietes sostenibles perquè permeten assegurar que els comensals satisfaguen les seues necessitats d'energia i nutrients, al temps que es redueix l'impacte ambiental.

Alguns exemples d'aquesta sostenibilitat són els aliments de temporada i proximitat que s'ofereixen cada dia. Quan mengem un nispro en aquesta temporada, estem alimentant-nos d'una fruita que ha madurat a l'arbre. Això implica que el seu contingut nutricional és el més ric possible. A diferència de les fruites que han estat de viatge des que les van collir fins arribar a nosaltres. Un altre avantatge dels productes de proximitat, és que estem afavorint els productors locals.

Tant la nutrició com la sostenibilitat ocupen un lloc destacat en les estratègies de salut mundials. I és que és just conservar els recursos i que les generacions futures, es troben el planeta Terra amb les mateixes condicions que ho vam fer nosaltres. I no només imaginem, sino que gaudisquen de la terra, del sol i de l'aigua, com ho fem nosaltres.

Sostenibilidad y alimentación

Cada día que pasa nos damos cuenta que nuestras acciones tienen repercusión sobre el planeta. Por eso desde jóvenes nos inculcan la importancia de reciclar, reducir y reutilizar, con tal de reducir nuestra huella sobre la Tierra. Y si hablamos de alimentación, consumo y producción sostenibles, debemos considerar 4 aspectos:

- El uso eficiente de recursos y energía.
- La construcción de infraestructuras que no dañen al medio ambiente.
- La mejora del acceso a los servicios básicos.
- La creación de ocupaciones, justamente remuneradas y con buenas condiciones laborales.

Así, según nuestras elecciones en el supermercado o mercado, también estaremos contribuyendo en mayor o menor medida a conservar la tierra, el agua y los recursos genéticos vegetales y animales. Una preferencia por grupos de alimentos de origen vegetal (legumbres, verduras y frutas) conlleva menor impacto ambiental por que requieren menor cantidad de agua y/o emiten menos gases de efecto invernadero en su producción. Esta tendencia tiene en cuenta la sostenibilidad del ecosistema, pero también nos favorece nutricionalmente ya que aporta vitaminas, minerales, fibra dietética y compuestos antioxidantes como son la vitamina C y la vitamina E.

Los menús escolares se conciben como dietas sostenibles porque permiten asegurar que los comensales satisfagan sus necesidades de energía y nutrientes, al tiempo que se reduce el impacto ambiental.

Algunos ejemplos de esta sostenibilidad son los alimentos de temporada y proximidad que se ofrecen cada día. Cuando comemos un níspero en esta temporada, estamos alimentándonos de una fruta que ha madurado al árbol. Ello implica que su contenido nutricional es el más rico posible. A diferencia de las frutas que han estado de viaje desde que las recolectaron hasta llegar a nosotros. Otra ventaja de los productos de proximidad, es que estamos favoreciendo los productores locales.

Tanto la nutrición, como la sostenibilidad ocupan un lugar destacado en las estrategias de salud mundiales. Y es que es justo conservar los recursos, y que las generaciones futuras, se encuentren el planeta Tierra con las mismas condiciones que lo hicimos nosotros. Y no solo imaginem, sino que disfruten de la tierra, del sol y del agua, como lo hacemos nosotros.



*PROPUESTA DE SOPARS / *PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DÍJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
				1. SOPAR · CENA · DINNER Fesols amb cebeta i torracca. Pollastre. Fruita. Alubias con cebolla y tomate. Pollo Fruta.
4. SOPAR · CENA · DINNER Cuscús amb pebre roig i carabassi. Fruita francesa. Iogurt. Cuscús con pimienta rojo y calabacín. Tortilla francesa. Yogur.	5. SOPAR · CENA · DINNER Carxofa torrada. Hamburguesa con queso. Fruita. Alcachofa asada. Hamburguesa amb formatge. Fruta.	6. SOPAR · CENA · DINNER Hummus amb crudités. Remerat d'espàrrecs. Fruita. Hummus con crudités. Revuelto de espárragos. Fruta.	7. SOPAR · CENA · DINNER Cuscús amb pebre roig i carebassi. Abadejo. Iogurt. Cuscús con pimienta rojo y calabacín. Bacalao. Yogur.	8. SOPAR · CENA · DINNER Crerri de carabasseta. Filet de vedella. Fruita. Crema de calabacín. Filete de ternera Fruta.
11. SOPAR · CENA · DINNER Llenties amb xampinyons i espàrrecs. Clotxines al vapor. Fruita. Lentejas con champiñones y espárragos. Mejillones al vapor. Fruta.	12. SOPAR · CENA · DINNER Bullit de verdures. Pit de tirot. Fruita. Hervido de verduras. Pechuga de pavo. Fruta.	13. SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb fruits secs. Truita de creïlla. Iogurt. Ensalada con frutos secos. Tortilla de patata. Yogur.	14.	15.
18.	19.	20.	21.	22.
25.	26. SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb crostons de pa. Boguerons. Fruita. Ensalada con picatostes. Boguerones. Fruta.	27. SOPAR · CENA · DINNER Cigrons amb tomaca. Iogurt. Fruita. Garbanzos con tomate. judia verde y huevo duro. Fruta.	28. SOPAR · CENA · DINNER Pesols amb cebeta i carlota. Daus de tirot o pollastre saltejat amb espècies. Fruita. Guisantes con cebolla y zanahoria. Dados de tirot o pollo salteados con especias. Fruta.	29. SOPAR · CENA · DINNER Amanida de creïlla, tomaca i olives. Llom de porc. Fruita. Ensalada de patata, tomate y aceitunas. Lomo de cerdo. Fruta.

* 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.