



LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY	
		<b>1</b> <b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Llentilles amb bledes Lentejas con acelgas Remenat d'ous amb pernil dolç Huevos revueltos con jamón cocido Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 756.1 HC: 92.2 P: 32.4 G: 27.9	<b>2</b> <b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> Amanida marinera / <i>Ensalada marinera</i> Crema de carlota Crema de zanahorias Pollastre guisat amb ceba Pollo guisado con cebolla Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 779.9 HC: 93.5 P: 31.2 G: 30.5	<b>3</b> <b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> Amanida completa <i>Ensalada completa</i> Fideuà de peix de la llotja vilera Fideuà de pescado de la lonja vilera Gelats Helado Kcal: E: 783.8 HC: 101 P: 28.5 G: 28.8	
<b>6</b> <b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> Amanida d'estiu / <i>Ensalada de verano</i> Paella valenciana <i>Paella valenciana</i> Remenat d'ous amb pit de titot Huevos revueltos con pechuga de pavo Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 763.3 HC: 95.4 P: 27.7 G: 29.4	<b>7</b> <b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> Amanida tropical / <i>Ensalada tropical</i> Guisat de creïlles i verdures Guisado de patatas y verduras Bunyols de bacallar Buñuelos de bacalao Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 788.6 HC: 93.6 P: 32.9 G: 30.6	<b>8</b> <b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> Amanida marinera / <i>Ensalada marinera</i> Sopa de fideos Sopa de fideos Mandonguilles a la jardineria Albóndigas a la jardineria Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 735.4 HC: 91.2 P: 25.1 G: 29.4	<b>9</b> <b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> Amanida valenciana / <i>Ensalada valenciana</i> Amanida de pasta <i>Ensalada de pasta</i> Peix al forn amb salsa verda Pescado al horno con salsa verde Gelats / Helado Kcal: E: 878.7 HC: 101.8 P: 35.5 G: 36	<b>10</b> <b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> Amanida marroquina / <i>Ensalada marroquí</i> Potatge de cigrons Potaje de garbanzos Coca Mendoza Coca Mendoza Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 859.3 HC: 111.5 P: 33.6 G: 30.3	
<b>13</b> <b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Crema de pèsols Crema de guisantes Cinta de l'hom amb salsa de verdures Cinta de lomo con salsa de verduras Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 778.7 HC: 93.4 P: 33.3 G: 29.6	<b>14</b> <b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Arròs integral amb tomaca Arroz integral con tomate Trita de tonyina Tortilla de atún Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 764.4 HC: 92.5 P: 26.3 G: 31.9	<b>15</b> <b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> Amanida mediterrània / <i>Ensalada mediterránea</i> Guisat de rap Guisado de rape Pollastre al forn amb verdures Pollo al horno con verduras Gelats / Helado Kcal: E: 767.5 HC: 91.1 P: 34.1 G: 28.9	<b>16</b> <b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> Amanida tropical / <i>Ensalada tropical</i> Sopa de putxero Sopa de putxero Sopa de cocido Acompanyament de putxero amb pilota Complemento de cocido con pelota Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 738.6 HC: 89 P: 33.4 G: 26.4	<b>17</b> <b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximidad</i> Macarrons amb bolonyesa vegana Macarrones con boloñesa vegana Peix al forn amb tubèrculs Pescado al horno con tubérculos Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 742.6 HC: 98.9 P: 28.7 G: 25.1	
<b>20</b> <b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Llentilles estofades Lentejas estofadas Trita de formatge Tortilla de queso Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 773.1 HC: 94.7 P: 32.6 G: 28.8	<b>21</b> <b>DINAR · COMIDA · LUNCH</b> <b>MENÚ ESPECIAL FÍ DE CURS</b> <b>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</b> 				

\* 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).

# 5 tips per cuidar-se aquest estiu.

# 5 tips para cuidarte este verano

Com es presenta l'estiu, aniràs a la piscina? O prefereixes la platja? Siga com siga, segueix aquests consells per cuidar la teua salut durant les vacances.

**1. Descansa, relaxa't i diverteix-te.**

**2. Hidrata't.**

Sabies que la suor és el mecanisme que utilitza el nostre cos per regular la temperatura corporal? Sí, sí, com ho lliges. Al suar, s'allibera aigua a la part superficial del cos. I quan aquesta s'asseca, afavoreix la baixada de la temperatura corporal.

Com que a l'estiu, transpirem més, em de recordar prendre aigua regularment.

**3. Alimenta't.**

Curiosament, la naturalesa ens posa a l'abast durant l'estiu, les fruites amb més aigua. La bresquilla, els albercocs, les cireres, el meló i meló d'Alger, són les fruites d'aquesta temporada. Aprofita el temps lliure per elaborar preparacions saludables i delicioses, et propose el gelat de plàtan.

**Ingredients:** rodanxes de plàtan congelades

**Elaboració:** quan t'abellisca menjar gelat, trau el plàtan del congelador. Deixa'l uns minuts a temperatura ambient. Tot seguit, tritura amb una batidora fins aconseguir la consistència homogènia de gelat. Decora amb canyella o ametlla picada i disfruta!

**Avantatge** Aquest tipus de gelat sí el pots menjar tots els dies!

**4. Fes esport.**

Nadar, passejar per la platja, senderisme en zones boscoses i fresques són algunes de les propostes més atractives. Això sí, fes-ho ben matí o a la vesprada per tal d'evitar les hores més fortes de sol.

**5. Protegeix-te la pell.**

Recorda posar-te protecció solar i renovar-la, sobretot en la nuca i la part superior de les orelles. I per descomptat, d'entre les 12 h i les 17 h de la vesprada, posat a cobert, el sol incideix amb la màxima intensitat.

¿Como se presenta el verano, irás a la piscina? ¿O a la playa? Sea como sea, sigue estos consejos para cuidar tu salud durante las vacaciones.

**1. Descansa, relájate y diviértete.**

**2. Hidrátate.**

¿Sabías que el sudor es el mecanismo que utiliza nuestro cuerpo para regular la temperatura corporal? Sí, sí, como lo lees. Al sudar, se libera agua a la parte superficial del cuerpo, y cuando esta se seca, favorece la bajada de la temperatura corporal.

Dado que durante el verano transpiramos más, recuerda tomar agua regularmente.

**3. Aliméntate.**

Curiosamente, la naturaleza nos ofrece durante el verano las frutas con más agua. El melocotón, los albaricoques, las cerezas, el melón y la sandía, son las frutas de esta temporada. Aprovecha el tiempo libre para elaborar preparaciones saludables y deliciosas, te propongo el helado de plátano.

**Ingredientes:** rodajas de plátano congeladas

**Elaboración:** cuando te apetezca comer helado, sácalo del congelador. Déjalo unos minutos a temperatura ambiente. Seguidamente, tritura con una batidora hasta conseguir la consistencia homogénea de helado. ¡Decora con canela o almendra picada y disfruta!

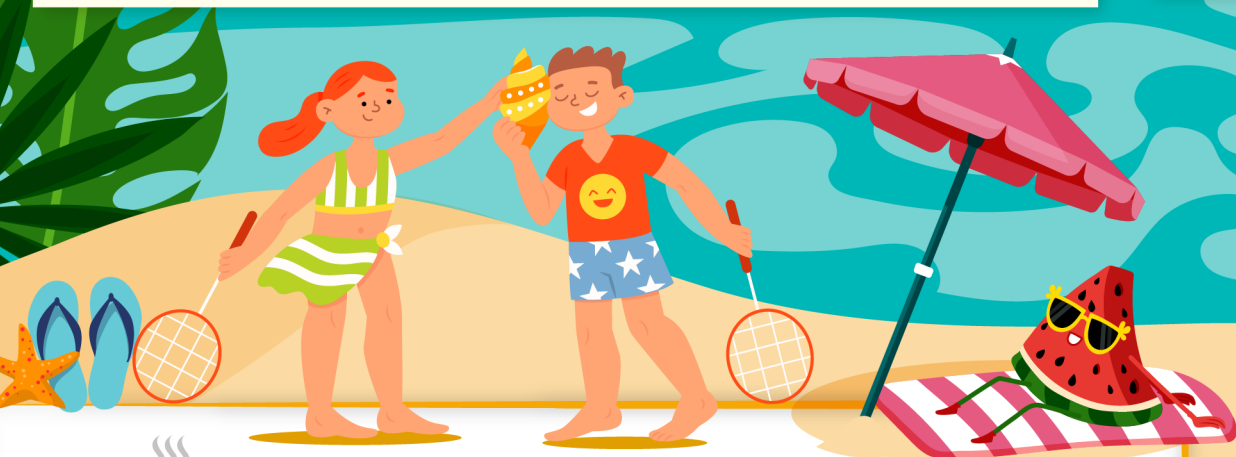
**Ventaja:** Este tipo de helado sí lo puedes comer todos los días.

**4. Practica deporte.**

Nadar, pasear por la playa, senderismo en zonas boscosas y frescas, son algunas de las propuestas más atractivas. Eso sí, hazlo temprano por la mañana o por la tarde con tal de evitar las horas más fuertes de sol.

**5. Protege tu piel.**

Recuerda ponerte protección solar y renovarla, sobre todo en la nuca y en la parte superior de las orejas. Y por supuesto, entre las 12 h y las 17 h de la tarde, ponte a cubierto porque el sol incide con la máxima intensidad.



## \*PROPUESTA DE SOPARS / \*PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
		SOPAR · CENA · DINNER Gaspacho. Llorn. logurt. Gaspacho. Lomo. Yogur.	SOPAR · CENA · DINNER Peix blau amb albergínia i pebrera torrades. Fruita. Pescado azul con berenjena y pimiento asados. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb fesols. Fruita. Ensalada con alubias. Tortilla. Fruita.
SOPAR · CENA · DINNER Crema de verduras. Mer a la planxa. Fruita. Crema de verduras Mero a la planxa Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Quinoa amb cogombre i remolacha. Trita. Fruita. Quinoa con pepino y remolacha. Tortilla. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Arròs amb xampinyons. Abadejo. Fruita. Arroz con champiñones. Bacalao. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb tomaca i formatge. Hamburguesa de llentilles. logurt. Ensalada de tomate y queso. Hamburguesa de lentejas Yogur.	SOPAR · CENA · DINNER Bajoques salteades amb pernil. Hamburguesa. Fruita. Judías verdes salteadas con jamón. Hamburguesa. Fruita.
SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb cogomtre i arrous. Fruita. Ensalada con pepino y nueces. Tortilla. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Saltnó amb carabassí a la planxa. Fruita. Saltnón con calabacín a la plancha. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Arianida amb cigrons i ou poché. Fruita. Ensalada con garbanzos y huevo poché. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Arianida amb formatge i crostons de pa. Lluc, logurt. Ensalada con queso y picaostes. Merluza. Yogur.	SOPAR · CENA · DINNER Torrat d'albergínia i pebre. Trita de creïlla. Fruita. Berenjena y pimiento asados. Tortilla de patata. Fruita.
SOPAR · CENA · DINNER Torrat d'albergínia i pebre. Trita de creïlla. Fruita. Berenjena y pimiento asados. Tortilla de patata. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Amanida freda de creïlla. Peix blanc. Fruita. Ensalada fresca de patata. Pescado blanco Fruita.			

\* 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.