

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g

Ensalada variada
Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal
Abadejo a la biscaïna (amb tomaca, pimentó i ceba)
Fruita de temporada
Pa

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

562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g

Ensalada variada
Sopa de putxero amb fideus integrals ECO
Pernilet de pollastre en salsa amb carabassí
Fruita de temporada
Pa integral

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

745,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,9g - HC:107,5g

Llenties ECO amb verdures
Truita francesa i ensalada variada
Fruita de temporada
Pa

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

713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g

Ensalada variada
Arròs al forn amb cigrons
Lacti
Pa

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

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

Ensalada variada
Crema de carabassí
Goulash de magre en salsa amb cous cous
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Remenat de titot i verdures amb pa torrat integral
Fruita de temporada

MENÚ DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA

ENSALADA ESPECIAL
PAELLA VALENCIANA
POSTRE SANT-DONÍS: coca de llanda amb cor de xocolate

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Sopa de peix
Pa torrat amb hummus
Fruita de temporada

FESTIU

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

Ensalada variada
Potatge de cigrons a la mediterrània
Truita de creïlla amb tomaca i herbes provençals
Lacti
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de carabassa
Peix a la planxa
Fruita de temporada

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

Ensalada variada
Espaguetis ECO a la napolitana
Palometa al forn amb bròcoli saltat
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pit de pollastre a la planxa amb moniato i ceba cruixent
Fruita de temporada

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

Ensalada variada
Guisat de vedella amb creïlla i verdura
Lluç en salsa
Fruita de temporada
Pa

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

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

Ensalada variada
Sopa de fideus integrals ECO amb cigrons
Mandonguilles en salsa de carabassa
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Amanida césar
Peix amb creïlles al forn
Fruita de temporada

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

DIA MUNDIAL DEL PA
Ensalada variada
Arròs melós de pollastre i xampinyons
Fruita de temporada
DEGUSTACIÓ DE PANS TRADICIONALS

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Menestra de verdures
Truita de creïlla
Fruita de temporada

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

Ensalada variada
Fideuà de verdures
Truita francesa amb albergina en tempura amb mel
Lacti
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Salmó en salsa de nata i espínacs amb arròs basmati
Fruita de temporada

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

Ensalada variada
Crema de llegums ECO i verdures
Pollastre amb allada amb xampinyons saltats
Fruita de temporada
Pa

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

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

Ensalada variada
Sopa marinera
Pernillets de pollastre a la poma amb creïlles forneres
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de carabassa i creïlla
Peix en salsa mery
Fruita de temporada

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

Ensalada variada
Galets a la carbonara
Gall San Pedro a la llima amb saltat campestre
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Titot a la planxa amb samfaina de verdures i cous cous
Fruita de temporada

646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g

Ensalada variada
Llenties ECO estofades
Truita de carabassí amb pa torrat amb oli i pebre roig
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pasta amb salsa pesto, tomaca cherry i formatge fresc
Fruita de temporada

792,2Kcal - Prot:30,4g - Lip:35,4g - HC:86,6g

Arròs a la cubana
Llonganisses amb ceba i ensalada variada
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Amanida de cigrons, tomaca i alvocat
Peix al forn
Fruita de temporada

545,6Kcal - Prot:13,2g - Lip:18,5g - HC:75,5g

Ensalada variada
Crema de carlota amb tostons casolans
Arrebossats de peix i croquetes de bacallà
Lacti
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Sopa de fideus
Pa torrat amb formatge d'untar amb orenga
Fruita de temporada

518,8Kcal - Prot:21,9g - Lip:16,2g - HC:67,5g

Ensalada variada
Bollit valencià de bajoques verdes
Magre rostit en salsa
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Amanida d'arròs
Peix al forn
Fruita de temporada

579,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:13,0g - HC:84,0g

Espaguetis ECO en salsa de formatge
Limanda en tempura amb verdures de temporada
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Truita de creïlla i espínacs amb ensalada
Fruita de temporada

611,1Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,3g - HC:85,7g

Ensalada variada
Arròs rossejat
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Amanida de tomaca, tonyina, i orenga
Pa integral
Fruita de temporada

MENÚ HALLOWEEN

Ensalada DRÀCULA amb xarop de maduixa
Sopa ABRACACADABRA (Sopa de putxero)
"TRUCO-TRATO" (Pizza de pernil dolç i pizza de tonyina)
MALSON DOLÇ (mousse de xocolate)

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Trossets de titot al curry amb cous cous i verdures
Fruita de temporada

EN EL MENÚ
PODEM TROBAR:

- Mínim 1 vegada a la setmana pa integral.
- La fruita adaptada a la temporalitat i proximitat (poma Royal, poma Golden, pera Conferència, pera Blanquilla, mandarina, plàtan, caqui).
- Potenciem els llegums i les pastes ecològiques.



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

Augmentant el consum de verdures i fruites pròpies d'aquest mes, com la carabassa, ajudem a aconseguir millorar el nostre estat físic i mental, molt important per al començament del curs.

PASTÍS DE CARABASSA, POMA I FORMATGE (recepta per a 4 persones)

INGREDIENTS

1 Pasta fullada, 400 grams de carabassa, 1 Poma, 70 grams formatge blau, 2 Cullerades d'oli d'oliva, un poc de sal, un poc de pebre negre.

PASSOS

1. Precalfa el forn a 180 graus.
2. Tala la carabassa i la poma en quadrats no molt grans.
3. En una safata apta per a forn, col·loca els trossos de carabassa i poma. Ruixa'ls amb oli i un poc de sal i regira'ls. Fica'ls en el forn 30-40 minuts, fins que veges que estan cuinats.
4. Estén la massa de pasta fullada sobre una safata de forn. Pots anar col·locant els trossos de carabassa i de poma que acabes de cuinar. Escampa un poc de pebre negre per damunt i acaba afegint el formatge blau per tota la pasta fullada.
5. Fica de nou en el forn durant 20 minuts. Passat aquest temps trau-lo i directe a la taula.



EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU



BENVINGUTS AL POBLE

Convertirem els nostres menjadors en pobles a través de recreació d'espais i gaudirem de diferents jornades pròpies d'aquests llocs.

TRIS TRAS

Jugarem! Recuperarem els jocs de carrer per a aprendre a conviure amb valors.



PANS DELS NOSTRES POBLES

A MÉS, AQUEST MES GAUDIREM D'UNA DEGUSTACIÓ DE PANS dels nostres pobles, gaudint de l'olor i el sabor més tradicional.

