

DILLUNS

587,6Kcal - Prot:21,5g - Lip:24,0g - HC:68,8g

Ensalada variada
Wok de tallarins amb verdures i salsa de soja
Abadejo al forn amb mussolina de maionesa
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Mandonguilles de titot en salsa de tomaca amb arròs basmati
Fruita de temporada

DIMARTS

553,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,8g - HC:64,0g

Ensalada variada
Sopa d'au amb fideus integrals ECO
i trossets d'ou dur
Llomello adobat amb samfaina de verdures
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Nuggets de peix casolà amb moniato al forn i creïlles dau
Fruita de temporada

DIMECRES

693,3Kcal - Prot:32,0g - Lip:27,2g - HC:73,0g

Ensalada variada
Guisat de cigrons
Truita de creïlles amb daus de formatge fresc
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Arròs amb verdures i trossets de salmó
Fruita de temporada

DIJOUS

616,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,7g - HC:69,6g

Ensalada variada
Vichyssoise
Pit de pollastre empanat casolà amb dacsà saltada
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Floricol gratinada
Ou a la planxa
Fruita de temporada

DIVENDRES

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

Ensalada variada
Arròs amb fesols i bledes
Lacti
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Remenat de titot amb tomaca i creïlla
Fruita de temporada

576,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,4g - HC:48,7g

Canelons gratinats
Truita francesa i ensalada variada
amb oli d'alfàbega
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Fajitas de verdures i pollastre
Fruita de temporada

685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g

Ensalada variada
Crema de llegums i hortalisses de temporada
Trossets de magre al romer amb arròs pilaf
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Salmó en salsa de mostassa amb ceba i creïlla
Fruita de temporada

655,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:23,5g - HC:65,4g

Ensalada variada
Sopa de verdures i cigrons
Hamburguesa mixta amb creïlles fregides
Biscuit de canella
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Bollit de creïlla, bajoca verda i carlota
Truita francesa
Fruita de temporada

603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g

Ensalada variada
Arròs amb salsa de tomaca i herbes provençals
Lluç en salsa mery amb pésols saltats
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pasta amb xampinyons, tomaca i formatge fresc
Fruita de temporada

765,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:40,2g - HC:74,4g

Suquet de peix
Coca d'embotit valencià i ensalada variada
Lacti
Pa amb oli i pebre roig

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Sopa de fideus, verdures i ou dur
Fruita de temporada

566,5Kcal - Prot:15,9g - Lip:19,8g - HC:75,7g

Ensalada variada
Crema de verdures de temporada
amb tostons casolans
Flamenquín de pernil dolç amb carlota saltada
Fruita de temporada/Pa

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

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:
Hamburgueses de floricol
i formatge amb arròs basmati
Fruita de temporada

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

Ensalada variada
Sopa de putxero
Pernilets de pollastre en salsa amb carabassí
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Empanada casolana de samfaina i ou dur
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:
Carabassí farcit de carn picada i quinoa
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:
Pasta gratinada amb xampinyons
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:
Ensalada de pasta
Croquetes casolanes de peix
Fruita de temporada

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

Ensalada variada
Arròs a banda
Fruita de temporada
Pa

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

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

Ensalada variada
Estofat de fesols amb xoriço
Truita de creïlla amb tomaca
amb herbes provençals
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Hamburguesa de pollastre amb bajoques verdes, tomaca i arròs
Fruita de temporada

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

**Tallarins bota bota (Tallarins
amb salsa de carabassa i formatge)**
Palometa al forn amb bròcoli saltat
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de verdures
Crep de titot i formatge
Fruita de temporada

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

Ensalada variada
Potatge de cigrons ECO a la mediterrània
Pa torrat de formatge, tomaca i orenga i
croqueta de pernil serrà
Lacti/Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pizza de floricol amb creïlles dau
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

Utilitzar espècies en la cuina ens ajuda a millorar el sabor dels nostres plats a més d'afavorir l'acceptació d'aliments que agraden menys als més menuts. Us animem a utilitzar-les a casa amb les següents receptes:

CREÏLLES AL FORN
AMB ROMER



COLIFLOR ESPECIADA
AMB TIMÓ AL FORN

PA TORRAT AMB ALL
I FORMATGE AMB JULIVERT



IOGURT AMB DÀTILS,
PLÀTAN I CANELLA



EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU

JOCS SOSTENIBLES

Transformarem diferents objectes del nostre dia a dia per a convertir-los en jocs i joguets per a poder compartir i divertir-nos en l'espai del menjador.

A MÉS, AQUEST MES GAUDIREM:

JORNADA GASTRONÒMICA DEL JOC

Una jornada molt especial sobre els jocs tradicionals lligada al nostre projecte educatiu per a conèixer, jugar i assaborir.



COM FLIPA AQUESTA AROMA

Degustarem preparacions gastronòmiques amb diferents espècies que ens traslladaren als plats típics de poble, acompanyat d'activitats que ens permeten conèixer les plantes de les quals provenen i, les seues olors.

