



## DILLUNS

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:  
Remenat de creïlla i ceba amb ensalada  
Fruita de temporada

## DIMARTS

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

**DIA DE LA DISCAPACITAT**  
**Ensalada variada**  
Sopa de fideus amb cigrons ECO  
Mandonguilles en salsa de carabassa  
MACEDÒNIA FRUTI-TOTS  
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Pastís de verdures, creïlla i peix  
Fruita de temporada

## DIMECRES

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

**Ensalada variada**  
Crema de llegums ECO i verdures  
Pollastre al forn amb xampinyons saltats  
Fruita de temporada  
Pa

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

## DIJOUS

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

**Ensalada variada**  
Paella valenciana  
Fruita de temporada  
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Truita francesa amb verdura i creïlles al forn  
Fruita de temporada

## DIVENDRES

FESTIU 06

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:  
Arròs amb verdures  
Peix en tempura  
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:  
Crema de verdures  
Titot a la planxa  
Fruita de temporada

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

**Ensalada variada**  
Lentilles ECO estofades  
Truita de carabassí amb pa torrat amb oli i pebre roig  
Fruita de temporada /Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Pasta amb tonyina i samfaina de verdures  
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:  
Peix en salsa amb creïlles i verdures  
Fruita de temporada

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

**Ensalada variada**  
Crema de moniato amb tostons casolans  
Arrebossats de peix i croquetes de bacallà  
Fruita de temporada  
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Sopa de fideus  
Truita de creïlles i carabassí  
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 de taronja  
Fruita de temporada  
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Ensalada d'arròs  
Pa torrat de salmó fumat i formatge d'untar  
Fruita de temporada

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

**Ensalada variada**  
Sopa de putxero  
Putxero complet amb cigrons i carlota  
Fruita de temporada  
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Carabassipizza de tonyina amb creïlles dau  
Fruita de temporada

717,2Kcal - Prot:26,9g - Lip:25,8g - HC:89,6g

**Ensalada variada**  
Arròs rossejat  
Fruita de temporada  
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Ensalada césar  
Sopa de peix amb fideus  
Fruita de temporada

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

**Fesols estofats**  
Truita francesa i ensalada variada  
Fruita de temporada  
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Pasta con pesto, tomaca i formatge fresc  
Fruita de temporada

**JORNADA NADALENCA: ELS DESITJOS DEL NADAL**  
Amanida LLUMS NADALENQUES (encisam, tomaca i dacsca)  
REGALETS SORPRESA (assortit de pasta fullada variats amb creïlles chip)  
GARLANDES DE COLORS (pasta espiral de colors amb salsa de tomaca gratinada)  
"OH BLANC NADAL" (Profiterols amb nata)

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Crema de carlota  
Llonganisses de pollastre amb samfaina  
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.



## EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU

### JOCS AL RITME DE LA MÚSICA

Amb l'arribada de Nadal traurem els nostres instruments musicals per a jugar a través de la música.



## CONSELL NUTRICIONAL DEL MES

Durant les vacances de Nadal no oblidem mantindre una dieta saludable i equilibrada. Us ajudem amb aquesta recepta d'unes postres nadalenques molt saludable.

### BROWNIE AMB FLOCS DE NEU (recepta per a 4 persones)

#### INGREDIENTS

3 plàtans, 2 ous, mitjans, tassa de cacau pur en pols, mitja cullerada xicoteta de llevat, 120 grams de xocolata negra.

#### PASSOS

1. Esclafa els plàtans amb una forqueta fins a aconseguir un puré de plàtan.
2. Afegeix al puré de plàtan els ous i bat bé fins a aconseguir una mescla cremosa.
3. Afegeix a l'anterior el cacau i el llevat en pols. Torna a batre fins a aconseguir que quede tot ben mesclat.
4. Afegeix el xocolata trossetjada (pots reservar-te un poc per a afegir-lo per damunt, a manera de decoració) i amb una espàtula incorporar-ho a la mescla.
5. Aboca l'anterior en un motle greixat i enforna durant 20 minuts aproximadament, fins que punxant-lo comproves que està fet (a mitjan cocció pots traure-ho un moment i acabar d'escampar el xocolata que tens reservat per damunt).
6. Col·loca el brownie sobre una reixeta, deixa que es refrede i amb un ganivet talla'l en quadrats. Empolvora un poc de sucre glass per damunt per a la decoració.

