

DILLUNS

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

Ensalada variada
Bollit valencià de bajoca verda
Magre en salsa espanyola amb verdures
Fruita de temporada
Pa

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

DIMARTS

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

Ensalada variada
Sopa de putxero
Putxero Valencià amb cigrons
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Truita de creïlles i espinacs amb ensalada
Fruita de temporada

DIMECRES

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

Ensalada
Arròs rossejat
Lluç en tempura amb verdures de temporada
Fruita de temporada/Pa integral

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

DIJOUS

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

Ensalada variada
Fesols estofats amb verdures
Pizza de pernil dolç, xampinyons i formatge
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Trosset de titot al curri amb còus còus i verdures
Fruita de temporada

DIVENDRES

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

Ensalada variada
Espaguetis ECO en salsa de formatge
Fruita francesa amb carabasseta saltada
logurt
Pa

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

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

Arròs caldos amb verdures
Pasta fullada de mozzarella i ensalada variada
Fruita de temporada
Pa

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

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

Llenties ECO amb verdures
Truita de creïlla amb ensalada variada
Fruita de temporada
Pa

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

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

Ensalada variada
Guisat de cigrons
Pollastre al forn amb carlota
Fruita de temporada /Pa integral

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

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

Ensalada variada
Vichyssoise
CHEESEFRISBIE
Fruita de temporada
Pa

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

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 muselina de maionesa
logurt
Pa

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

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

Ensalada variada
Crema de llegum ECO i hortalisses de temporada
Truita francesa amb daus de formatge fresc
Fruita de temporada/Pa

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

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

Ensalada variada
Suquet de rap
Embotit valencià amb samfaina
Fruita de temporada
Pa

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

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

Ensalada variada
Sopa de verdures i cigrons
Trossets de magre en salsa amb verdures
Fruita de temporada/Pa integral

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 a la provençal
Limanda en salsa mery amb pésols saltats
Fruita de temporada/Pa

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

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

Pasta amb bolonyesa
Pastisset de tonyina amb ensalada variada
logurt
Pa

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

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

Ensalada variada
Crema de verdures de temporada amb tostons casolans
San Jacobo amb xampinyons
Fruita de temporada/Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Wrap d'ou i carabassí
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 coliflor i formatge amb arròs basmati
Fruita de temporada

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

Ensalada variada
Olleta Alicantina
Pizza de tonyina, formatge i orenga
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Carabassins farcits de carn picada de pollastre i quinoa
Fruita de temporada

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

Arròs al forn amb cigrons
Ou dur i pernil dolç amb ensalada variada
logurt
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pasta gratinada amb xampinyons
Fruita de temporada

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

JORNADA DE CANÀRIES
Ensalada variada
Papes amb mojo picón
Pollastre al'estil canari
Plàtan de Canàries/Pa

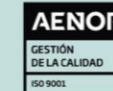
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Bolonyesa vegetal amb verdures i arròs
Fruita de temporada

EN EL MENÚ PODEM TROBAR:

- Mínim 1 vegada a la setmana **pa integral**.
- 1 vegada a la setmana **iogurt**.

- La fruita adaptada a la **temporalitat i proximitat** (poma royal, poma golden, pera conferencia, mandarina, plàtan, taronja, maduixa).

- 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



TENIM UNA PLANTACIÓ MOLT SOLIDÀRIA!

En col·laboració amb la fundació de Juegaterapia, entitat que treballa en els centres hospitalaris d'oncologia infantil, tenim una plantació molt solidària. Amb l'objectiu de portar el joc als xiquets i xiquetes i transformar els espais per a crear entorns més amables, realitzarem una plantació de plantes aromàtiques creant un jardí molt solidari en els nostres col·legis.

Amb la compra de LES LLAVORS MÀGIQUES a la fundació, Serunion col·laborarà amb el desenvolupament de nous projectes de la fundació en diversos centres hospitalaris, fent partícips a tots els xiquets i xiquetes dels nostres menjadors i implicant-los en aquest gran projecte.

MÀGICAS
SEMILLAS

TRIS TRAS A JUGAR!

Continuem amb el nostre projecte de jocs que aquest trimestre ens convidarà a jugar amb els sentits, conèixer els jocs del món i aquells jocs que s'han mantingut al llarg de la història.



A més, aquest mes gaudirem: Una deliciosa **CHEESEFRESBEE**,

una hamburguesa molt original lligada a una jornada molt especial sobre els jocs tradicionals, com és el fresbee.

CONSELL NUTRICIONAL DEL MES

Per als mesos de fred és ideal un bon plat de cullera per a entrar en calor. Molts d'aquests plats ens ofereixen múltiples beneficis nutricionals. Especialment, la combinació de llegum i cereal permet millorar la qualitat de la proteïna que ingerim, obtenint els aminoàcids necessaris en la nostra dieta. Us animem a provar el següent plat de cullera:

LLENTILLES AMB CARABASSA, ESPINACS I ARRÒS (recepta per a 4 persones)

INGREDIENTS

600 grams de carabassa, 1 ceba, 300 grams d'espínacs, 2 alls, un poc de gíngebre, 2 cullerades de curri, 2 creïlles, 800 grams de lletilles, 400 mil·lilitres de llet de coco, 400 mil·lilitres d'aigua, un poc de sal

PASSOS

1. Comença preparant els ingredients de la recepta de la manera següent: pica l'all, talla la ceba en tires, pela la carabassa i la creïlla i talla tots dos ingredients en trossos de grandària mitjana. Finalment, llava i talla en tires els espínacs.
2. En una olla posa un poc d'oli i quan estiga calent, sofrig l'all i la ceba juntament amb la carabassa a foc mitjà durant 10 minuts. Afegeix el gíngebre i mescla.
3. Fica les lletilles, un poc de sal, i que estiga uns 3-4 minuts. Aboca els espínacs, i afegeix la llet de coco i l'aigua. Comprova que tot queda ben cobert i fiquem un poc de sal i el curri.
4. Tapa l'olla i deixa que es cuine aproximadament 20-25 minuts. Comprova que està bé de sabor i corregeix el punt de sal si fora necessari.

