

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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
Fruita de temporada
Pa

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

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

Guisat de cigrons
"CORRO" DE LA CREÏLLA
(Trita de creïlla amb ensalada)
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
Crema de moniato amb tostons casolans
Pollastre al forn amb xampinyons saltats
Fruita de temporada
Pa

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

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

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

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

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

Macarrons a la bolonyesa
Pastissos de tonyina i ensalada
variada
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
Trita francesa i daus de formatge fresc
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
Trossets de magre i arròs pilaf
Fruita de temporada
Pa integral

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

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

Suquet de rap
Coca d'embotit valencià i ensalada variada
Besucit de canella
Pa

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

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

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

Ensalada variada
Crema de verdures de temporada amb tostons
casolans
Pernilets de pollastre en salsa amb carlota
saltada
Fruita de temporada

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 /ROSQUILLET
VALENCIANA

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

JORNADA PASQUERA

Ensalada especial
Creïlles xips
Arròs a la milanesa
Gelat

FESTIU

FESTIU

FESTIU

FESTIU

FESTIU

FESTIU

FESTIU

FESTIU

FESTIU

FESTIU

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 Conferència, plàtan, mandarina, 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



COM FLIPA AQUEST AROMA

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

DIA DE LA ROSQUILLETA

Ens acostem a un dels productes més populars de la nostra gastronomia i amb origen en el pa, amb l'objectiu de conèixer els trucs de la seua elaboració i gaudir del seu sabor en una jornada especial.



TRIS TRAS A JUGAR!

Continuem jugant en els nostres menjadors escolars, i aquest mes el fem amb un dels jocs més tradicionals, el corro de la patata. La nostra proposta és fer el rogle escolar més gran i, a això, anirà lligat el nostre plat **EL CORRO DE LA PATATA** comeremos ensalada... Assaboriren una deliciosa truita de creïlla.

CONSELL NUTRICIONAL DEL MES

Són molts els plats típics en Pasqües, però un dels més populars és la llesca amb ou. Us animem en aquestes festes cuinar la nostra proposta saludable d'aquest postre superconegut.

LLESQUES AMB OU SALUDABLES

INGREDIENTS

6 llesques de pa, 3 tasses de llet o beguda vegetal, 2 ous, 1 vainilla en branca, 1 canyella en branca, canyella en pols al gust, la corfa de mitja taronja, oli d'oliva

PASOS

1. Posem en una olla la llet o beguda vegetal, la branca de canyella, la branca de vainilla (oberta per la meitat) i la corfa de taronja i portem a ebullició uns segons.
2. Deixem temperar un poc i posem la mescla en una safata. Fiquem les llesques de pa i deixem que s'impregnen bé en el líquid almenys 10 minuts, però l'ideal són 30 minuts.
3. Després batem els ous juntament amb la canyella en pols i submergim les llesques per a ficar-les posteriorment en el forn. Si volem fer-les amb la versió original, es van fregint en una paella amb oli d'oliva ben calent (també es poden fer amb oli de coco i li dona un toc ben ric).
4. Acompanyem amb fruita fresca i ja ho tenim.

