

DILLUNS

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

Ensalada variada
Potatge de cigrons a la mediterrània
Pa torrat amb formatge, tomaca i orenga i croqueta de bacallà
Fruita de temporada /Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pizza de coliflor amb creïlles dau
Fruita de temporada

DIMARTS

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

Ensalada variada
Crema de moniato
Llomello de porc en salsa amb cous cous
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Ensalada de pasta-Croquetes casolanes de peix
Fruita de temporada

DIMECRES

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

Espaguetis ECO a la napolitana
Salmó al forn amb aroma d'anet i broòcoli saltat
Fruita de temporada
Pa integral

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

DIJOUS

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

HUI TRIES TU! Crea la teua ensalada
Ensalada al gust
Estofat de fesols
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

DIVENDRES

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

Paella valenciana
Rotllet de pernil dolç i formatge amb ensalada variada
logurt
Pa

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



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

Ensalada variada
Espardenyà (Guisat de pollastre i creïlla)
Lluç en salsa de porros
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Remenat de ceba amb ensalada-Pa integral
Fruita de temporada

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

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

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

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

Ensalada variada
Arròs caldòs amb verdures
Truita francesa amb albergina en tempura amb mel
Fruita de temporada/Pa integral

RECOMANACIÓ DE CENA:
Titot amb carabassí en tempura i moniato al forn
Fruita de temporada

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

Ensalada variada
Crema de llegums ECO i verdures
Pollastre a l'all amb xampinyons
logurt
Pa

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

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

MENÚ ESPECIAL DE FALLES
Coca de titaina
Fideuà de peix
Suc de taronja
Pa

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

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

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

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Menestra de verdures-Titot a la planxa
Fruita de temporada

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

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

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Sopa de fideus- Truita de creïlla i carabassí
Fruita de temporada

FESTIU

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

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

RECOMANACIÓ DE CENA:
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
Pernilets de pollastre a la poma amb creïlles forneres
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

Arròs de bacallà i coliflor
Ou dur i pernil dolç amb ensalada variada
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Ensalada César amb pasta
Fruita de temporada

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

Ensalada variada
Llenties estofades
Pizza de pernil dolç i formatge
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Arròs amb pesto, tomaca i formatge fresc
Fruita de temporada

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

Ensalada variada
Espaguetis ECO en salsa de formatge
Limanda en salsa verda amb verdures de temporada
logurt/Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de carlota-Llonganisses de pollastre amb samfaina
Fruita de temporada

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

Ensalada variada
Sopa d'au amb fideus i trossets d'ou dur
San Jacobo amb samfaina de verdures
Fruita de temporada/Pa

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

EN EL MENÚ PODEM TROBAR:

- Mínim 1 vegada a la setmana **pa integral**.
- 1 vegada a la setmana **iogurt**.
- Potenciem els **llegums** i les **pastes ecològiques**.

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



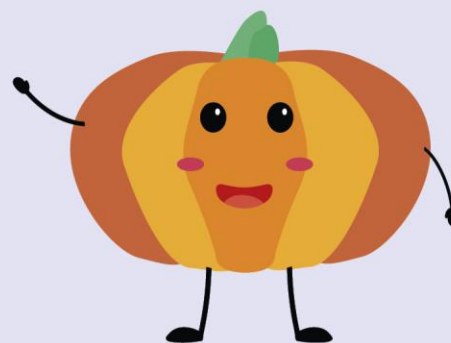
ENS ADAPTEM A LES TEUES NECESSITATS

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.



NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO

CONCURS DESPERTA EL TEU ARTISTA FALLER: ARTS I OFICIS

De la mà del gremi d'artistes fallers, posem en marxa la tercera edició del nostre concurs més popular que convida als xiquets i xiquetes dels nostres menjadors a crear el seu propi ninot. Enguany, el nostre concurs vol valorar la gran faena i l'art dels oficis artesanals i tradicionals que envolten la festa per a fer-los un gran homenatge.

Tots els ninots creats seran donats a diverses entitats: com la planta pediàtrica de la Fe de València, centres residencials o espais municipals d'acolliment, amb l'objectiu de fer partícips a tots i totes de la nostra festa més internacional.

A més, gaudirem d'una jornada fallera en tots els nostres menjadors escolars. Serà alguna de les activitats que realitzarem en els nostres menjadors.



AMUNT LA CULLERA!

Un projecte gastronòmic de recuperació de plats de cuina de la gastronomia de la nostra comunitat, que permetrà als xiquets i xiquetes votar pel seu plat preferit. Quin serà el més votat pels nostres comensals?

LA FESTA DE LA BOTIJA

Aprofitant la celebració del dia de l'aigua, volem que els xiquets i xiquetes coneguen la importància d'aquest bé natural i volem fer-lo a través d'aquest objecte tan comú en la cultura de l'horta. Conèixer el seu material, les seues característiques, i tindre l'experiència de beure d'una botija serà alguna de les activitats que realitzarem en els nostres menjadors.



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.

CONSELL NUTRICIONAL DEL MES

Un aliment molt típic a la nostra regió són els bunyols de carabassa. Un aliment que encanta tant als més xicotets com als més majors i que té com a ingredient principal un aliment amb moltes propietats nutricionals, la carabassa.

Us proposem provar la següent recepta a casa i gaudir d'uns bons bunyols de carabassa.

BUNYOLS DE CARABASSA (recepta per a 4 persones)

INGREDIENTS

2 litres d'aigua, 100 grams de rent, un poc de sal,
500 grams de carabassa, 1 kg de farina

PASSOS

1. Calfes l'aigua perquè estiga tibia.
2. Cous la carabassa fins que es quede ben blaneta.
3. Poses tots els ingredients junts, excepte la farina, i ho bats bé. Afegeixes la farina i es torna a mesclar fins que quede tot homogeni.
4. Deixes reposar la mescla sobre una hora.
5. Finalment, s'agafen quantitats aproximades a un bunyol i s'afegeixen a una paella amb oli ben calent fins a aconseguir la textura òptima.

