

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FESTIU

01

FESTIU

02



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

Ensalada variada
Llentilles ECO estofades
Nuggets de peix i croquetes de bacallà
Fruita de temporada
Pa

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



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

Ensalada variada
HUI TRIES TU!
TRIA LA Salsa PER A LA TEUA PASTA
Galets a la carbonara o a la napolitana
Limanda a la llima amb saltat campestre
Fruita de temporada/Pa

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



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

Ensalada variada
Potatge de cigrons a la mediterrània
Truita de carabassí amb Pa integral torrat
amb oli i pebre roig
Fruita de temporada

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



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

Ensalada variada
Crema de carlota amb tostons casolans
Pernilets de pollastre a la poma amb creïlles forneres
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Nuggets de peix casolans amb moniato al forn
Fruita de temporada

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

Paella valenciana
Bastonets de pa amb hummus de cigrons i ensalada
variada
iogurt
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Menestra de verdures-Truita de creïlla
Fruita de temporada

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

Ensalada variada
Espaguetis ECO en salsa de formatge i xampinyons
Salmó al forn amb verdures de temporada
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
Sopa de putxero
Hamburguesa mixta amb creïlles fregides
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Llobarro al forn amb ceba i creïlla
Fruita de temporada

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

Ensalada variada
Arròs rossejat amb cigrons
Truita francesa amb carlota saltada
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Bollit de creïlla, bajoca verda i carlota-Pit de pollastre a la llima
Fruita de temporada



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

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

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



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

DIA INTERNACIONAL DE LA MALALTIA CELÍACA
Ensalada de creïlla
Magre torrat en salsa amb verdures
PLAT CUINA I INCLUSIÓ
POSTRE TRADICIONAL: COCA DE CARLOTA
SENSE GLUTEN
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Arròs amb verdures i ou dur
Fruita de temporada



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

Ensalada variada
Arròs amb fesols i **bledes**
Pasta fullada de tonyina, tomaca i olives
Fruita de temporada
Pa

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

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

Ensalada variada
Guisat de cigrons
Truita de creïlla amb carabassí en tempura
Fruita de temporada/Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Ensalada variada-Empanada casolana de samfaina, tonyina i ou dur
Fruita de temporada

500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g

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

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Hamburgueses de coliflor i formatge amb arròs basmati
Fruita de temporada



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

Ensalada variada
Sopa d'au amb fideus i trossets d'ou dur
San jacob amb samfaina de verdures
Gelats

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



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

Ensalada variada
Vichyssoise
Pernilets de pollastre en salsa
amb dacsà saltada
iogurt / Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pasta gratinada amb xampinyons
Fruita de temporada

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

Ensalada de pasta
Lluç en salsa mery **amb pésols** saltats
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de verdures amb ou dur i tostons
Fruita de temporada

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

Ensalada variada
Crema de llegums i **verdures de temporada**
Trossets de magre amb salsa amb verdures i arròs
pilaff
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
Llentilles ECO amb verdures
Truita francesa amb **bròcoli saltat**
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Bollit de creïlla, bajoca verda i carlota-Formatge fresc
Fruita de temporada



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

Ensalada variada
Sopa de fideus amb cigrons
Mandonguilles a la jardineria
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pasta amb tonyina i verdures
Fruita de temporada

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

JORNADA JA JUGAR!
Amanida variada
POKEBALL (Arròs blanc amb trossets de pernil dolç i
salsa teriyaki)
TWISTER BURGUER (Pit de pollastre empanat amb pa
mini de colors i salsa barbacoa)
GELAT ESPECIAL

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Lluç amb samfaina i creïlla al forn
Fruita de temporada

EN EL MENÚ
PODEM TROBAR:

- Mínim 1 vegada a la setmana **pa integral**.
- 1 vegada a la setmana **iogurt**.
- "Pots sol·licitar al nostre personal la informació de substàncies que poden causar al·lèrgies i/o intoleràncies, en compliment amb el Reglament 1169/2011, sobre la informació facilitada al consumidor"

- La fruita adaptada a la **temporalitat** i **proximitat** (poma Royal, poma Golden, pera Conferència, plàtan, maduixa i meló d'alger).

- 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

En aquesta època de l'any és quan trobem més varietat de fruites i verdures, entre elles es troba l'albercoc. Aquesta fruita la podem trobar deshidratada, la qual es caracteritza per la seua abundància en fibra, ingredient importantíssim per a la nostra microbiota intestinal. Us ensenym unes postres riquíssimes i saludables amb aquest ingredient.

BARRETES D'ALBERCOCS SECS, XOCOLATE I DÀTILS

INGREDIENTES

180 grams de dàtils, 2 culleradetes de crema de cacau, 8 albercocs deshidratats, 120 grams de xocolata negra

PASOS

1. Deixa en remulla els dàtils durant diversos minuts. Lleva'ls l'os en cas que tingues dàtils amb os.
2. En el teu processador d'aliments o batedora aboca tots els ingredients i tritura bé.
3. Col·loca la mescla en un motle i amb film transparent aplanar amb una espàtula. Retira el paper i aboca sobre la mescla el xocolata que prèviament has de fondre en un cassó.
4. Fica-ho en la nevera fins que estiga sòlid el xocolata. Després trau-ho i talla-ho en forma de barretes.



EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU



HUI TRIES TU! DESCOBRINT L'ORIGEN DELS ALIMENTS

Aquest trimestre descobrim els plats de pasta, en la qual els xiquets i xiquetes podran degustar diverses salses amb les quals donar un sabor diferent del seu plat.

JORNADA DE POSTRES TRADICIONALS

AMB COR DE POBLE, continuem descobrint els sabors més típics, aquesta vegada en forma de postres tradicionals, en el qual coneixerem els ingredients més populars de la rebosteria que degustarem els nostres menjadors.



TRIS TRAS, A JUGAR!

Fomentem la vida activa amb un mes dedicat als jocs esportius.

CUINA E INCLUSIÓ

De la mà dels nostres amics d'ASINDOWN portem un projecte gastronòmic per a donar-li sabor a la inclusió els 365 dies a l'any.



LA GRAN FIRA DEL POBLE

Durant aquest trimestre celebrarem l'acte més popular de cada poble LES SEUES FESTES! Els xiquets i xiquetes organitzaran la seua fira del poble a través de l'organització d'una comissió de festes i diverses propostes festives que farem en el temps lliure del menjador.

JORNADA DE FI DE CURS ¡LA FESTA DELS JOCS!

Celebrarem una gran festa temàtica amb un menú especial i moltes propostes divertides ambientada en els jocs d'ahir, hui i sempre.

