

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

02

03

04

05

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

Ensalada variada
Macarrons gratinats
Varetes de lluç
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Truita de tonyina amb panolla de dacsa
Fruita de temporada

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

Ensalada de creïlla
Hamburguesa mixta amb formatge
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Peix en salsa mery amb xampinyons i creïlles
Fruita de temporada



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

Ensalada variada
Sopa de putxero amb fideus
Pernilet de pollastre en salsa amb carabassí
Fruita de temporada / Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Quesadilla de pernil dolç i formatge amb verdures
Fruita de temporada

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

Llenties ECO amb verdures
Truita francesa i ensalada variada
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Menestra de verdures i trossets de titot amb cous cous
Fruita de temporada

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

Arròs a la cubana amb ou dur
Abadejo amb salsa verda i ensalada variada
logurt / Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Wok de pasta amb verdura i ou dur
Fruita de temporada

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

Ensalada variada
Crema de carlota
Goulash de magre en salsa amb cous cous
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Ensalada Cèsar-Pa torrat amb hummus
Fruita de temporada

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

Arròs a banda
Rotllet de pernil dolç i formatge amb ensalada variada
Fruita de temporada
Pa

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

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

Ensalada variada
Sopa d'au amb fideus
Truita de creïlla
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de carabassa i creïlla-Peix a la planxa
Fruita de temporada

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

Ensalada de pasta
Lluç a l'aroma d'anet amb bròcoli saltat
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pit de pollastre a la planxa amb moniato i ceba al forn
Fruita de temporada

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

Ensalada variada
Potatge de cigrons a la mediterrània
Cordon blue amb creïlles
logurt / Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Hamburguesa de pollastre amb bajoques verdes, tomaca i arròs
Fruita de temporada

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

Ensalada variada
Galets amb bolonyesa
Lluç amb salsa de porros
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Verdura al forn-Pollastre en salsa de tomaca amb cous cous
Fruita de temporada

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

Ensalada variada
Crema de verdures de temporada
Mandonguilles a la jardinera
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Ensalada de creïlla-Peix a la planxa
Fruita de temporada



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

Ensalada variada
Paella valenciana
Hummus de cigrons amb picos
Fruita de temporada
Pa integral

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

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

Ensalada variada
Guisat de creïlla amb verdures
Pollastre al forn amb xampinyons saltats
Fruita de temporada
Pa

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

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

Ensalada variada
Llenties estofades amb verdures
Truita francesa amb rodanxa de formatge
logurt / Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pollastre amb samfaina i cous cous
Fruita de temporada

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

Ensalada variada
Arròs caldós amb verdures
Llonganisses amb samfaina
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Coliflor gratinada i ou a la planxa amb creïlla
Fruita de temporada

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

Ensalada variada
Crema de carlota amb tostons casolans
Llomello de porc en salsa amb creïlles
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Remenat de salmó amb tomaca i pa
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 Conferència, pera Blanquilla, mandarina, plàtan, caqui).
- Potenciem els **llegums** i les **pastes ecològiques**.



"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"

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

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.



EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU



COM FLIPA AQUEST AROMA

Degustarem preparacions gastronòmiques amb diferents espècies que ens transladaran 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.