

DILLUNS 02	DIMARTS 03	DIMECRES 04	DIJOUS 05	DIVENDRES 06
<p>Guisat de creïlles amb vedella</p> <p>Lluç amb salsa pesto</p> <p>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912</p>	<p>Paella valenciana</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Samfaina amb verdures</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 611,486 prot (g): 22,674 lip (g): 21,6 hc (g): 79,659</p>	<p>Olla de cigrons i creïlla</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Xampinyons saltats</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 503,993 prot (g): 29,211 lip (g): 16,424 hc (g): 56,66</p>	<p>Crema de llegums eco i hortalisses de temporada</p> <p>Mandonguilles a la jardineria amb pèsols i carlota</p> <p>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 657,615 prot (g): 22,256 lip (g): 22,195 hc (g): 83,205</p>	<p>Fideus a la cassola</p> <p>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</p> <p>Macedònia de fruites i pa</p> <p>Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587</p>
<p>09</p> <p>Llentilles de l'horta</p> <p>Truita francesa</p> <p>Rodanxa de formatge</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 565,073 prot (g): 31,779 lip (g): 18,18 hc (g): 68,199</p>	<p><b>JORNADA DELS LLEGUMS</b></p> <p><b>Macarrons integrals a la carbonara</b></p> <p><b>Salmó setinat amb salsa teriyaki</b></p> <p><b>Crunchycigrons (cigrons especiats cruixents)</b></p> <p><b>Fruita de temporada i pa</b></p> <p>Kcal: 729,367 prot (g): 33,713 lip (g): 27,93 hc (g): 80,093</p>	<p>11</p> <p>Arròs a la cubana</p> <p>Pèsols saltats amb pernil serrà</p> <p>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975</p>	<p>12</p> <p>Vichyssoise amb tostons casolans</p> <p>Magre al forn en salsa de taronja</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i olives</p> <p>logurt natural amb flocs de dacsa i pa</p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p>13</p> <p>Suquet de peix</p> <p>Pollastre marinat a la llima i romer</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 552,387 prot (g): 28,06 lip (g): 19,367 hc (g): 62,252</p>
<p>16</p> <p>Espaguetis integrals en salsa de carabassa</p> <p>Abadejo al forn</p> <p>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 596,215 prot (g): 27,569 lip (g): 19,651 hc (g): 74,128</p>	<p>17</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Cinta de llorello amb salsa de mel amb mostassa</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 581,941 prot (g): 27,523 lip (g): 25,888 hc (g): 57,133</p>	<p>18</p> <p>Arròs caldós de l'horta</p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Carabasseta saltada</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p> <p>Kcal: 590,042 prot (g): 19,893 lip (g): 19,303 hc (g): 80,567</p>	<p><b>DEGUSTACIÓ JAPÓ</b></p> <p>Fesols estofats amb verdures</p> <p>Llonganisses</p> <p>Carlota saltada</p> <p><b>Postre casola i pa</b></p> <p>Kcal: 725,796 prot (g): 31,108 lip (g): 33,725 hc (g): 66,228</p>	<p>20</p> <p>Bollit valencià de bajoqueta</p> <p>Pizza cassolana de llentilles amb tomaca i formatge</p> <p>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 472,943 prot (g): 13,402 lip (g): 14,488 hc (g): 66,451</p>
<p>23</p> <p>Sopa de picadillo amb virutes d'ou dur i tostons</p> <p>Milfulles de bolonyesa vegetal casola</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 558,061 prot (g): 29,047 lip (g): 15,842 hc (g): 71,732</p>	<p>24</p> <p>Crema de verdures i hortalisses</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Bròcoli saltat</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 529,824 prot (g): 30,731 lip (g): 20,7 hc (g): 50,751</p>	<p><b>JORNADA XINESA</b></p> <p><b>Wok de tallarins amb verdures i salsa de soja</b></p> <p><b>Rotllets de primavera</b></p> <p><b>Amanida xinesa (amanida de col, dacsa, soja i carlota)</b></p> <p><b>Inpiració de niangao (pudin de xocolate) i pa</b></p> <p>Kcal: 904,258 prot (g): 18,909 lip (g): 48,071 hc (g): 94,825</p>	<p>26</p> <p>Arròs integral amb fèsols i naps</p> <p>Limanda al forn a l'all i julivert</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i olives</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 560,382 prot (g): 28,93 lip (g): 13,527 hc (g): 76,444</p>	<p>27</p> <p>Guisat de cigrons</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada i pa</p> <p>Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136</p>

\* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre.  
\* Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.

EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MON PLÉ DE SABOR" :  
VIATJAREM A JAPÓ I XINA

Tots els nostres cítrics són 100% de la Comunitat Valenciana!



# la ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

## 01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

## 03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

## 02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

## 04 Joc

Aprenre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

# RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS



Si a l'escola el primer plat era...



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

### SEGONS PLATS



Si a l'escola el segon plat era...



Ou



Peix



Llegums



carn



Per sopar pot ser...



carn



Peix



Ou



carn



Verdura



Ou



Ou



Peix



Fruita



lacti

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Basal					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																		
Dieta	Setmana	Dia	Ordre	Plat	Alérgenos																		
					GLUTEN	LLET	OU	PEIX	NOU-LUSCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRANJUES	SUMITTS					
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Guisat de creilles amb vedella																	14		
			Segon	Lluç amb salsa pesto		2		4				8											
			Guarnició	Amanida d'encisam, col, carlota i poma																		14	
	Dimarts	Dilluns	Primer	Paella valenciana																			
			Segon	Remenat d'ou			3																
			Guarnició	Samfaina amb verdures																			
	Dimecres	Dimarts	Primer	Olla de cigrons i creilla																12			
			Segon	Pollastre al forn																			
			Guarnició	Xampinyons saltats																			
	01/12/2025	Dimecres	Primer	Crema de llegums eco i hortalisses de tempc																		14	
			Segon	Mandonguilles a la jardineria amb pèsols i cai	1	2	3						9									14	
			Guarnició	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa																			14
	Divendres	01/12/2025	Primer	Fideus a la cassola	1	2	3							9				11				14	
			Segon	Bastonets de pa amb hummus de cigrons	1											10		11					
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent																			14
	Setmana 2	Divendres	Primer	Llenties de l'horta	1																	14	
			Segon	Truita francesa																			
			Guarnició	Rodanxa de formatge		2	3																
	Dimarts	Setmana 2	Primer	Macarrons integrals a la carbonara	1	2	3							9				11					
			Segon	Salmó setinat amb salsa teriyaki	1			4					9										14
			Guarnició	Crunchycigrons (cigrons especiats cruixents)																			
Dimecres	Dimarts	Primer	Arròs a la cubana			3																	
		Segon	Pèsols saltats amb pernil serrà																				
		Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa																			14	
Dijous	Dimecres	Primer	Vichyssoise amb tostons casolans	1																	14		
		Segon	Magre al forn en salsa de taronja																			14	
		Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i olives																			14	
Divendres	Dijous	Primer	Suquet de peix					4													14		
		Segon	Pollastre marinat a la llima i romer																			14	
		Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs																			14	
Setmana 3	Divendres	Primer	Espaguetis integrals en salsa de carabassa	1	2	3							9										
		Segon	Abadejo al forn				4																
		Guarnició	Amanida d'encisam, col, carlota i poma																			14	
Dimarts	Setmana 3	Primer	Crema de verdures de temporada																				
		Segon	Cinta de llomello amb salsa de mel amb moç			3						9				11					14		
		Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i dacsa																			14	
Dimecres	Dimarts	Primer	Arròs caldós de l'horta																12				
		Segon	Remenat d'ou			3																	
		Guarnició	Carabasseta saltada																				
Dijous	Dimecres	Primer	Fesols estofats amb verdures																		14		
		Segon	Llonganisses		2								9									14	
		Guarnició	Carlota saltada																				
Divendres	Dijous	Primer	Bollit valencià de bajoqueta																		14		
		Segon	Pizza cassolana de llenties amb tomaca i fo	1	2							9											
		Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent																			14	
Setmana 4	Divendres	Primer	Sopa de picadillo amb virutes d'ou dur i tostc	1		3							9					12			14		
		Segon	Milfulles de bolonyesa vegetal casola	1	2	3					8	9	10	11	12							14	
		Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina						4														14
Dimarts	Setmana 4	Primer	Crema de verdures i hortalisses																			14	
		Segon	Pollastre al forn																				
		Guarnició	Bròcoli saltat																				
Dimecres	Dimarts	Primer	Wok de tallarins amb verdures i salsa de soja	1	2	3							9				11	12			14		
		Segon	Rotllets de primavera	1	2	3	4	5			8	9		11	12							14	
		Guarnició	Amanida xinesa (amanida de col, dacsa, sojà										9										14
Dijous	Dimecres	Primer	Arròs integral amb fèsols i naps																				
		Segon	Limanda al forn a l'all i julivert				4																
		Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i olives																				14
Divendres	Dijous	Primer	Guisat de cigrons																			14	
		Segon	Truita de creilla			3																14	
		Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa																				14
Setmana 5	Divendres	Primer	-																				
		Segon	-																				
		Guarnició	-																				
Dimarts	Setmana 5	Primer	-																				
		Segon	-																				
		Guarnició	-																				
Dimecres	Dimarts	Primer	-																			14	
		Segon	-																				
		Guarnició	-																				
Dijous	Dimecres	Primer	-																			14	
		Segon	-																				
		Guarnició	-																				
Divendres	Dijous	Primer	-																				
		Segon	-																				
		Guarnició	-																				

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.