



# CONTA LABOR

DILLUNS LUNES DIMARTS MARTES DIMECRES MIÉRCOLES DIJOUS JUEVES DIVENDRES VIERNES

<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Broqueta de pollastre amb verdures i dacsca saltejat / Brocheta de pollo con verduras y maíz salteado</li> <li>• Llàctic / Lácteo</li> </ul> <p>• Pa - Fruits secs • Pan - Frutos secos</p> <p>• Amanida de pasta • Ensalada de pasta</p> <p>• "Dore" de lluç amb xampinyons gratinats • Dore de merluza con champiñones gratinados</p> <p>• Fruita • Fruta</p> <p>Kcal 760 Prot 32 Lip 23 Hc 98</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bullit valencià / Hervido valenciano</li> <li>• Llenguado a la planxa amb tomaca / Lenguado a la plancha con tomate</li> <li>• Fruita / Fruta</li> </ul> <p>• Pa - Lletuga, tomaca, ceba, olives • Pan - Lechuga, tomaca, cebolla, olivas</p> <p>• Fàbada vegetal • Fabada vegetal</p> <p>• Pizza barbacoa • Pizza barbacoa</p> <p>• Gelat de gel • Helado de hielo</p> <p>Kcal 907 Prot 39.3 Lip 33.6 Hc 101</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lasanya de verdures / Lasaña de verduras</li> <li>• Fruita / Fruta</li> </ul> <p>• Pa - Lletuga, tomaca, cogombre, formatge • Pan - Lechuga, tomate, pepino, queso</p> <p><b>Dia ecològic</b></p> <p>• Sopa d'olla (FIDEUS I VERDURES ECOLÒGIQUES) • Sopa de cocido (FIDEOS Y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>• "Goulash" de titot al curri amb creïlles • Goulash de pavo al curry con patatas</p> <p>• Fruita • Fruta</p> <p>Kcal 769 Prot 40 Lip 11.2 Hc 86.6</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de safanòria / Crema de zanahoria</li> <li>• Pollastre en salsa amb col ofegada / Pollo en salsa con repollo rehogado</li> <li>• Fruita / Fruta</li> </ul> <p>AMANIDA / ENSALADA ECOLÒGICA</p> <p>• Pa - Lletuga, tomaca, remolatxa, carlota • Pan - Lechuga, tomate, remolacha, carlota</p> <p><b>Dia ecològic</b></p> <p>• Arròs al forn • Arroz al horno</p> <p>• Truita francesa amb formatge valencià Vilaion • Tortilla francesa con queso valenciano Vilaion</p> <p>• Fruita • Fruta</p> <p>Kcal 904 Prot 38 Lip 32 Hc 115</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amanida de lletuga, tomaca i formatge fresc / Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco</li> <li>• Librets de llomello / Libritos de lomo</li> <li>• Macedònia / Macedonia</li> </ul> <p>• Pa - Lletuga, escarola, dacsca, api, pipes • Pan - Lechuga, escarola, maiz, apio, pipas</p> <p>• Pastel de creïlles (creïlla, ceba, formatge, nata, llet) • Pastel de patatas (patata, cebolla, queso, nata, leche)</p> <p>• Peix espasa a la planxa amb samfaina • Pez espada a la plancha con pisto</p> <p>• Iogurt • Yogurt</p> <p>Kcal 872 Prot 47 Lip 44 Hc 84</p>
<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de espinacs / Puré de espinacas</li> <li>• Llomello adobat casolà amb verdures / Lomo adobado casero con verduras</li> <li>• Fruita / Fruta</li> </ul> <p>MEAT FREE MONDAY</p> <p>• Pa - Lletuga, carlota, dacsca, espàrrecs • Pan - Lechuga, carlota, maiz, espárragos</p> <p>• Llentilles juliana • Lentejas juliana</p> <p>• Fruita de creïlles amb tomaca natural • Tortilla de patatas con tomate natural</p> <p>• Fruita • Fruta</p> <p>Kcal 821 Prot 36 Lip 21.1 Hc 85.6</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amanida de tomaca / Ensalada de tomate</li> <li>• Espirals al pesto / Espirales al pesto</li> <li>• Fruita / Fruta</li> </ul> <p>• Pa - Lletuga, tomaca, cogombre, olives, sésam • Pan - Lechuga, tomate, pepino, olivas, sésamo</p> <p>• Arròs en bledes • Arroz con acelgas</p> <p>• Ventresca de bacallà gratinat amb saltejat de dacsca • Ventresca de bacalao gratinado con salteado de maíz</p> <p>• Bebedino • Bebedino</p> <p>Kcal 813 Prot 32 Lip 28 Hc 91</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de verdures / Crema de verduras</li> <li>• Ou remenat amb formatge fresc / Huevo reuelto con queso fresco</li> <li>• Fruita / Fruta</li> </ul> <p>• Pa - Formatge, panses • Pan - Queso, pasas</p> <p>• Sopa d'esteles • Sopa de estrellas</p> <p>• Mandonguilles jardineria amb puré de creïlles • Albondigas jardineria con puré de patatas</p> <p>• Fruita • Fruta</p> <p>Kcal 795 Prot 33 Lip 21.4 Hc 97</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amanida / Ensalada</li> <li>• Pizza vegetal / Pizza vegetal</li> <li>• Fruita / Fruta</li> </ul> <p>• Pa - Lletuga, tomaca, anous, poma • Pan - Lechuga, tomate, nueces, manzana</p> <p>• Fideuà de xampinyons (ceba, xampinyons, carn picada) • Fideuá de champiñones (cebolla, champiñones, carne picada)</p> <p>• Lluç a l'andalusa amb pèsols saltejats • Merluza a la andaluza con guisantes salteados</p> <p><b>Dia ecològic</b></p> <p>• MELÓ ECOLÒGIC • MELÓN ECOLÓGICO</p> <p>• Fruita • Fruta</p> <p>Kcal 962 Prot 39 Lip 26.5 Hc 108</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollastre al forn amb creïlles / Pollo al horno con patatas</li> <li>• Fruita / Fruta</li> </ul> <p>• Pa - Lletuga, tomaca, cogombre, safanòria, tonyina • Pan - Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, atún</p> <p>• Crema de cigrons (CIGRONS I VERDURES ECOLÒGIQUES) • Crema de garbanzos (GARBANZOS Y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p><b>Dia ecològic</b></p> <p>• Perniets de pollastre amb cous-cous • Jamoncitos de pollo con cous-cous</p> <p>• Gelat • Helado</p> <p>Kcal 879 Prot 37 Lip 28.3 Hc 98</p>
<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sèmola d'olla / Sémola de cocido</li> <li>• Truita de formatge amb amanida / Tortilla de queso con ensalada</li> <li>• Fruita / Fruta</li> </ul> <p>• Pa - Lletuga, tomaca, dacsca, pipes • Pan - Lechuga, tomate, maiz, pipas</p> <p>• Arròs del senyoret amb all-i-oli (sèpia, gambes, dòbina i rap) • Arroz del "senyoret" con ajacelote (sepia, gambas, mejillón y rape)</p> <p>• Llonganisses amb carabassà a la planxa • Longanizas con calabacin a la plancha</p> <p>• Fruita • Fruta</p> <p>Kcal 821 Prot 38 Lip 26 Hc 96</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajoquetes saltejades / Judias salteadas</li> <li>• Pit de pollastre planxa amb rodanxes de tomaca / Pechuga plancha con rodajas de tomate</li> <li>• Fruita / Fruta</li> </ul> <p>• "Hummus" de cigrons amb picos i "crudités" • Hummus de garbanzos con picos y "crudités"</p> <p>• Salmorejo de meló d'Alger amb tomaquet a glaçons i crutones de pa • Salmorejo de sandia con tomate a cubitos y crutones de pan</p> <p>• Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada • Macarrones integrales con boloñesa de soja texturizada</p> <p>• Fruita • Fruta</p> <p>Kcal 902 Prot 36 Lip 28 Hc 93</p> <p>EL DIA DE JUAN LLORCA</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lluç en salsa verda amb creïlles al vapor / Merluza en salsa verde con patatas al vapor</li> <li>• Fruita / Fruta</li> </ul> <p>• Pa - Lletuga, tomaca, remolatxa, api • Pan - Lechuga, tomate, remolacha, apio</p> <p><b>Dia ecològic</b></p> <p>• Crema de l'horta (VERDURES ECOLÒGIQUES) • Crema de la huerta (VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>• Cam empanada amb tomaca • Carne empanada con tomate</p> <p>• Iogurt • Yogurt</p> <p>Kcal 798 Prot 31 Lip 26 Hc 94</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amanida mixta / Ensalada mixta</li> <li>• Hamburguesa de vedella amb creïlles / Hamburguesa de ternera con patatas</li> <li>• Fruita / Fruta</li> </ul> <p>• Pa - Lletuga, canonges, carlota, olives negres • Pan - Lechuga, canónigos, carlota, olivas negras</p> <p>• Marmitako • Marmitako</p> <p>• Truita de safanòria amb rodanxes de tomaca • Tortilla de zanahoria con rodajas de tomate</p> <p>• Fruita • Fruta</p> <p>Kcal 857 Prot 32 Lip 31 Hc 91</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastís de peix amb beixamel / Pastel de pescado con bechamel</li> <li>• Amanida de safanòria ratllada i maionesa • Ensalada de zanahoria rallada y maionesa</li> <li>• Fruita / Fruta</li> </ul> <p>• Pa - Lletuga, tomaca, tonyina, formatge, soja • Pan - Lechuga, tomate, atun, queso, soja</p> <p><b>Dia ecològic</b></p> <p>• Sopa de fideus • Sopa de fideos</p> <p>• Pollastre amb POMA ECOLÒGICA i arròs pilaf • Pollo con MANZANA ECOLÓGICA y arroz pilaf</p> <p>• Granissat de xocolata • Granizado de chocolate</p> <p>Kcal 862 Prot 36 Lip 29 Hc 94</p>

## AULA DE CUINA

On aprendrem receptes, curiositats i termes de cuina

MISSATGE DE BENVINGUDA

Des de #PorUnaEscuelaBienNutrida ens sentim molt il·lusionats de comptar amb aquesta col·laboració en la qual agraïrem que una empresa com **CONLABOR**, que serveix a més de 12.000 xiquets a la Comunitat Valenciana, aposte per un canvi i prenga en compte els nostres consells per a millorar l'alimentació infantil.

Entre aquests consells; el substituir les carns processades per alternatives saludables, l'incloure un dia sense carn en el menú de cada mes (en línia amb el moviment mundial #meatfreemonday) i l'incloure un dia amb receptes elaborades pel xef **JUAN LLORCA** i l'assessorament de **MELISA GÓMEZ**, en el qual es promou el consum de vegetals, llegums i aliments frescos.

Tot açò ens serveixen com a estratègies que ens acosten a la nostra meta d'aconseguir, no solament que els vostres fills cresquen més sans, sinó que a més aprenguen i gaudisquen en el procés, promovent així el que mantinguen aquests bons hàbits fins a la vida adulta.

Esperem que ens acompanyen a casa i que gaudisquen del plaer de menjar saludable en família.

#PorUnaEscuelaBienNutrida

Juan Llorca i Melisa Gómez

**JUAN LLORCA**  
KIDS INSPIRED FOOD  
www.juanllorca.com

**NutriKIDS**  
NUTRICIÓN LÚDICA Y PREVENTIVA

**MES DE L'ESFORÇ**

- Treballem el valor de l'esforç a partir de la lectura de contes.
- Fomentar el diàleg i la comunicació entre els xiquets sobre el valor de l'esforç

**RACÓ D'HÀBITS**

- Rentar bé les teues mans
- Entrem amb vista al menjador
- Mengem en un to de veu baix

També comptem amb menú de dieta blana, infantil i menús adaptats a diferents tipus d'al·lèrgies. Els nostres menús estan avalats per el departament de Ciència i Enginyeria d'Aliments de la Universitat Politècnica de València. Durant la temporada de la taronja, es donarà un dia a la setmana suc natural.

**CONTA LABOR**

**EXPOSICIÓN SOBRE LAS VITAMINAS**

ALIMENTACIÓN SANA Y SALUD

EN SEPTIEMBRE TRABAJAREMOS MEDIANTE LA CREACIÓN DE UN MURAL LAS VITAMINAS QUE CONTIENEN LOS ALIMENTOS

Cada mes iremos trabajando los distintos grupos de vitaminas, comenzando por la VITAMINA A

Vitamina A

**Símbols AL·LÈRGENS**

SOIA  
DIOXID DE SOFRE I SULFIT

ALTRAMUCES  
CACAUETS  
GLUTEN  
CRUSTACIS

FRUITS CORFA  
API  
OUS  
LÀCTICS

MOL·LUSCS  
MOSTASSA  
PEIX  
SÈSAM

**REALITZAREM ACTIVITATS I LECTURES RELACIONADES AMB L'ESFORÇ**

- Quadre de l'esforç
- L'abella i la formiga
- Dibuixa l'esforç
- Joc dels tèrmit
- L'aranya teixidora!
- Esforç, el gegant infinit

**PLA LECTOR**

- L'ELEFANT FOTOGRAF
- EL BOSC DELS LAMENTS
- LLAGRIMETA JOE
- FACILITÒNIA
- JA NO AGUANTO MÉS!
- I ALTRES MOLTS ....

