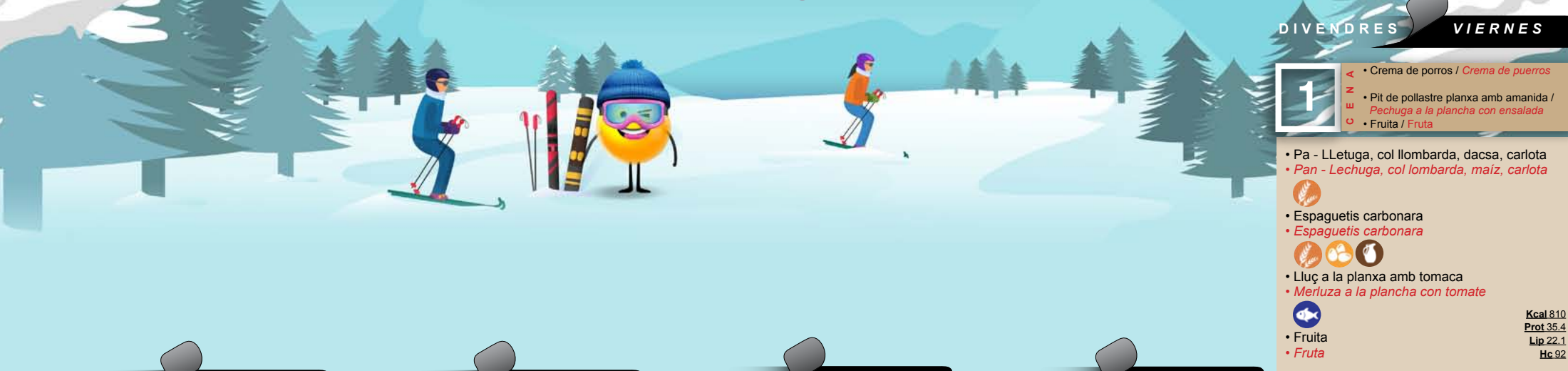


Febrero 2019

FEBRERO



DIVENDRES VIERNES

1

- Crema de porros / Crema de puerros
- Pit de pollastre planxa amb amanida / Pechuga a la planxa con ensalada
- Fruita / Fruta

• Pa - Lletuga, col lombarda, dacsca, carlota
• Pan - Lechuga, col lombarda, maiz, carlota

• Espaguetis carbonara
• Espaguetis carbonara

• Lluc a la planxa amb tomaca
• Goulash a la planxa con tomate

• Fruita
• Fruta

Kcal 810
Prot 35,4
Lip 22,1
Hc 92

DILLUNS LUNES

4

- Bullit valencià / Hervido valenciano
- Truita francesa amb pernil dolç / Tortilla francesa con jamón york
- Fruita / Fruta

• Pa - Xips de boniato
• Pan - Chips de boniato

• Arròs sofregit
• Arroz sofrito

Día ecológico

• Croquetes de bacallà amb amanida
• Croquetas de bacalao con ensalada

• Taronja ecològica
• Naranja ecológica

Kcal 803
Prot 25
Lip 29
Hc 98

DIMARTS MARTES

5

- Crema de xampinyons / Crema de champiñones
- Emperador planxa amb amanida / Emperador plancha con ensalada
- Fruita / Fruta

• Pa integral - Lletuga, tomaca, ceba, dacsca
• Pan integral - Lechuga, tomate, cebolla, maiz

• Sopa "fruti de mare" (clòtina, rap i calamar)
• Sopa "fruti de mare" (mejillón, rape y calamar)

• Títot al curri amb crelles dau
• Pavo al curri con patatas dado

Día integral

• Fruita
• Fruta

Kcal 798
Prot 36
Lip 28
Hc 90

DIMECRES MIÉRCOLES

6

- Amanida valenciana / Ensalada valenciana
- Hamburguesa amb tomaca / Hamburguesa con tomate
- Fruita / Fruta

• Pa - Fruits secs
• Pan - Frutos secos

Día ecológico

• Llentilles estofades (LLENTILLES I VERDURES ECOLÒGIQUES)
• Lentejas estofadas (LENTEJAS Y VERDURAS ECOLÓGICAS)

• Truita de carabassà amb tomaca natural
• Tortilla de calabacin con tomate natural

• logurt
• Yogurt

Kcal 764
Prot 35
Lip 22
Hc 93

DIJOUS JUEVES

7

- Pollastre al forn amb verdures / Pollo al horno con verduras
- Fruita / Fruta

• Pa - Lletuga, tomaca, pebre, formatge
• Pan - Lechuga, tomate, pimiento, queso

• Canelons gratinats
• Canelones gratinados

• Peix blanc al forn amb ceba i sésam
• Pescado blanco al horno con cebolla y sésamo

• Fruita
• Fruta

Kcal 796
Prot 32
Lip 22
Hc 92

8

- Amanida / Ensalada
- PIZZA al gust / PIZZA al gusto
- Fruita / Fruta

• Pa - Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
• Pan - Lechuga, tomate, remolacha, olivas

• Crema de safanòria ecològica
• Crema de zanahoria ecológica

• "Goulash" de magre amb cous-cous
• Goulash de magro con cous-cous

• Fruita
• Fruta

Día ecológico

Kcal 771
Prot 30
Lip 23
Hc 89

11

- Pesols amb ceba / Guisantes con cebolla
- Librets lliomello amb tomaca / Libritos de lomo con tomate
- Fruita / Fruta

MEAT FREE MONDAY

• Pa - Lletuga, tomaca, carlota, lolo vermell
• Pan - Lechuga, tomate, carlota, lolo rojo

• Arròs en bledes
• Arroz con acelgas

• Truita francesa amb daus de formatge aromatitzats
• Tortilla francesa con dados de queso aromatizados

• Fruita
• Fruta

Kcal 772
Prot 27
Lip 25
Hc 92

12

- Amanida verda amb dacsca / Ensalada verde con maiz
- Salmó al forn amb verdures / Salmón al horno con verduras
- Fruita / Fruta

• Pa - Lletuga, tomaca, cogombre, escarola
• Pan - Lechuga, tomate, pepino, escarola

• Potatge de cigrons
• Potaje de garbanzos

• Carn empanada amb samfaina
• Carne empanada con pisto

• Fruita
• Fruta

Kcal 801
Prot 30
Lip 25
Hc 91

13

- Sopa de "lluvia" / Sopa de lluvia
- Longanisses amb xampinyons / Longanizas con champiñones
- Làctic / Lácteo

• Pa - Lletuga, tomaca, dacsca, olives
• Pan - Lechuga, tomate, maiz, olivas

• Guisat de vedella
• Guisado de ternera

• Pizza de 4 formatges
• Pizza de 4 quesos

• Fruita
• Fruta

Kcal 786
Prot 30
Lip 23
Hc 88

14

- Pastís de tonyina amb beixamel i amanida / Pastel de atún con bechamel y ensalada
- Fruita / Fruta

DIA COUNTRY

• Nachos amb salsa de formatge
• Nachos con salsa de queso

• Crema de dacsca
• Crema de maiz

• Pollastre ranxer amb crelles grill
• Pollo ranchero con patatasajo

• Tortitas amb xocolata
• Tortitas con chocolate

• Fruita
• Fruta

Kcal 803
Prot 29
Lip 26
Hc 92

15

- Crema de safanòria / Crema de zanahoria
- Ous al plat amb tomaca / Huevos al plato con tomate
- Fruita / Fruta

• Pa - Lletuga, tomaca, remolatxa, ou dur
• Pan - Lechuga, tomate, remolacha, huevo duro

• Espirals bolonyesa
• Espirales bolonyesa

• Bacallà orloff amb tempura de VERDURES ECOLÒGIQUES
• Bacalao orloff con tempura de VERDURAS ECOLÓGICAS

• Fruita Ecològica
• Fruta Ecológica

Kcal 814
Prot 28
Lip 26
Hc 93

18

- Minestra / Menestra
- Lluç Ori amb amanida / Merluza Orly con ensalada
- Làctic / Lácteo

• Pa - Lletuga, brots verds, carlota, pipes
• Pan - Lechuga, brotes verdes, carlota, pipas

• Llentilles amb verdures
• Lentejas con verduras

• Lliomello adobat artesà amb puré de crelles
• Lomo adobado artesano con puré de patatas

• Fruita
• Fruta

Kcal 784
Prot 27
Lip 24
Hc 90

19

- Pollastre en salsa amb crelles / Pollo en salsa con patatas
- Fruita / Fruta

• Pa - Lletuga, tomaca, dacsca, espàrrecs
• Pan - Lechuga, tomate, maiz, espárragos

• Arròs milanesa (xoriço, bacon, pèsols, pebre roig)
• Arroz milanesa (chorizo, bacon, guisantes, pimiento rojo)

• Ou remenat amb espinacs i formatge
• Huevo revuelto con espinacas y queso

• Fruita
• Fruta

Kcal 779
Prot 31
Lip 27
Hc 94

20

- Hamburguesa a la planxa amb tomaca natural i formatge / Hamburguesa a la plancha con tomate natural y queso
- Fruita / Fruta

• Pa - Lletuga, tomaca, ceba cruixent, panses
• Pan - Lechuga, tomate, cebolla crujiente, pasas

• Crelles gratinades
• Patatas gratinadas

• Salmó ori amb tomaca
• Salmón orly con tomate

• logurt
• Yogurt

Kcal 791
Prot 32
Lip 31
Hc 92

21

- Amanida verda / Ensalada verde
- Arròs tres delícies / Arroz tres delicias
- Fruita / Fruta

• Pa - Lletuga, tomaca, escarola, formatge fresc
• Pan - Lechuga, tomate, escarola, queso fresco

• Sopa d'olla (FIDEUS I VERDURES ECOLÒGIQUES)
• Sopa de cocido (FIDEOS Y VERDURAS ECOLÓGICAS)

Día ecológico

• Pernillets en el seu suc amb roses
• Jamoncitos en su jugo con palomitas

• Taronja ecològica
• Naranja ecológica

Kcal 768
Prot 26
Lip 23
Hc 91

22

- Amanida verda / Ensalada verde
- Arròs tres delícies / Arroz tres delicias
- Fruita / Fruta

• Pa - Paté de safanòria amb colines
• Pan - Paté de zanahoria con colines

• Cigrons al meu estil (al curri amb coliflor)
• Garbanzos a mi estilo (al curry con coliflor)

• Espaguetis al "pesto rosso" amb tofu
• Espaguetis al pesto rosso con tofu

• Fruita
• Fruta

Kcal 793
Prot 25
Lip 24
Hc 95

EL DIA DE JUAN LLORCA

25

- Semola / Semola
- Llurpet al vapor amb pebres / Pescadilla al vapor con pimientos
- Fruita / Fruta

• Pa - Lletuga, tomaca, cogombre, dacsca
• Pan - Lechuga, tomate, pepino, maiz

• Crema de l'horta ecològica
• Crema de la huerta ecológica

Día ecológico

• Mandonguilles en salsa amb pesols i xampinyons
• Albondigas en salsa con guisantes y champiñones

• Fruita
• Fruta

Kcal 765
Prot 29
Lip 27
Hc 93

26

- Vedella en salsa amb crelles / Ternera en salsa con patatas
- Fruita / Fruta

• Pa - Canonges, tomaca, soja torrada, olives negres, vinagreta de mel
• Pan - Canónigos, tomate, soja tostada, olivas negras, vinagreta de miel

• Fideuà de marisc
• Fideuá de marisco

• Fruita de safanòria amb formatge manxec
• Tortilla de zanahoria con queso manchego

• Fruita
• Fruta

Kcal 809
Prot 27
Lip 26
Hc 92

27

- Lasanya de tonyina gratinada / Lasaña de atún gratinada
- Fruita / Fruta

• Pa - Lletuga, tomaca, poma, pipes
• Pan - Lechuga, tomate, manzana, pipas

• Fabada vegetal
• Fabada vegetal

• Pit de pollastre planxa amb salsa meri i panotxes de dacsca
• Pechuga a la plancha con salsa mery y mazorcas de maiz

• Natilles
• Natillas

Kcal 778
Prot 33
Lip 27
Hc 94

28

- Sandvitx vegetal / Sandwich vegetal
- Làctic / Lácteo

• Pa - Fruits secs
• Pan - Frutos secos

• Arròs en fessols i naps
• Arroz "en fessols i naps"

• "Dore" de lluc amb amanida
• Dore de merluza con ensalada

• Fruita
• Fruta

Kcal 795
Prot 29
Lip 30
Hc 93

CONTA LABOR



AULA DE COCINA

Donde aprenderemos recetas, curiosidades y términos de cocina

ESPAGUETIS CON QUESO DE CABRA Y VINAGRE BALSÁMICO

Esta receta de pasta se acompaña de una deliciosa salsa a base de vinagre balsámico, champiñones y trocitos de remolacha. Adicionalmente, se le espolvorea queso de cabra.

Ingredientes

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 4 remolachas rojas medianas, peladas y picadas en trozos
- 1 cucharada de tomillo fresco picado
- Sal y pimienta
- 1/2 kilo de espagueti
- 2 cucharadas de mantequilla
- 226 gramos de champiñones rebanados
- 4 dientes de ajo picados en rodajas finas
- 1 taza de vinagre balsámico
- 2 a 3 cucharadas de miel
- 1/2 cucharadita de pimienta roja
- 1/2 taza de queso de cabra desmenuzado
- 1 granada (opcional)

Preparación

Precalentar el horno a 200°C. En una bandeja para hornear mezclar dos cucharadas de aceite de oliva, las remolachas, el tomillo y una buena pizca de sal y pimienta. Transferir al horno y asar entre 25 a 30 minutos o hasta que las remolachas estén tiernas y ligeramente carbonizadas.

Mientras tanto en una olla grande con agua a punto de ebullición cocinar la pasta, el tiempo de cocción dependerá de las instrucciones que indique el paquete. Justo antes de escurrir reservar una taza de agua para cocinar.

Derretir la mantequilla y dos cucharadas de aceite de oliva en una sartén grande a fuego alto, agregar los champiñones y cocinar hasta que empiecen a caramelizarse los bordes, unos cinco minutos. Añadir el ajo y cocinar durante 30 segundos o hasta que esté fragante. Retirar los champiñones y el ajo de la sartén y llevarlos a un plato.

En la misma sartén agregar el vinagre balsámico, la miel y las hojuelas de pimentón rojo previamente machacadas. Cocinar a fuego medio durante ocho minutos o hasta que el vinagre se reduzca en aproximadamente 1/3 y se torne pegajoso al tacto. Reducir a fuego a bajo, agregar la pasta y revolver junto con los champiñones. Mezclar con la ayuda de una pinza o tenedor para que todo se integre, si la salsa parece demasiado gruesa con un poco del agua que se reservó es suficiente. Por último sazonar con sal y pimienta al gusto.

Servir la pasta inmediatamente, espolvoreando por encima la remolacha asada, el queso de cabra y la granada.



MES DE "MEJORAR"

Objetivos a trabajar:

- Trabajar el entusiasmo en los niños como factor clave para lograr propósitos de mejora
- Aprender a no rendimos cuando los planes fallan.
- Recordar que todos tenemos la habilidad de cambiar para ser mejores.

RINCÓN DE HÁBITOS

- Debemos mantener las instalaciones limpias y ser cuidadosos con los materiales y el entorno.

También contamos con menú de dieta blanda, infantil y menús adaptados a diferentes tipos de alergias. Nuestros menús están avalados por el departamento de Ciencia e Ingeniería de Alimentos de la Universidad Politécnica de Valencia. Durante la temporada de la naranja, se dará un día a la semana zumo natural.

CONTA LABOR

¡PRÓXIMA JORNADA EN EL COMEDOR!

ESPECIAL JORNADA GASTRONÓMICA COUNTRY

TALLERES COUNTRY

- SALÓN RANCHO
- DECORACIÓN COUNTRY
- BAILE Y COREOGRAFÍA
- PUEBTA PHOTOCALL

14 FEBRERO

Vitamina D

Importante para: LOS HUESOS

Se obtiene de: la LUZ SOLAR

ESPECIAL VITAMINA D

CONTA LABOR

SÍMBOLOS ALERGENOS



REALIZAREMOS ACTIVIDADES Y LECTURAS RELACIONADAS CON LA PERSEVERANCIA

- Especial country
- Corto: cuerdas
- Herradura de la suerte
- La competición de vuelo
- Especial photocall
- El árbol mágico

PLAN LECTOR

- Popi el alpinista
- La mala suerte de pescarrito
- El cohete de papel
- Chocolate y felicidad
- Un agujerito en la luna y otros muchos....

CONTA LABOR