

Maig

MAYO 2019



DILLUNS LUNES DIMARTS MARTES DIMECRES MIÉRCOLES

6

- Crema de brocoli / Crema de brócoli
- Truita de gambes amb amanida / Tortilla de gambes con ensalada
- Fruita / Fruta

• Pa - Lletuga, tomaca, cogombre, olives

• Pan - Lechuga, tomate, pepino, aceitunas

• Arròs amb "fesols i naps"

• Arroz en "fesols i naps"

• Llonganises amb samfaina

• Longanizas con pisto

Kcal 802
Prot 30
Lip 28
Hc 87

7

- Bullit valencià / Hervido valenciano
- Pernillets de pollastre amb verdures / Jamoncitos de pollo con verduras
- Fruita / Fruta

• Pa - Lletuga, tomaca, formatge, dacsa

• Pan - Lechuga, tomate, queso, maiz

• Canelons gratinats

• Canelones gratinados

• Tempura de bacallà amb bajoques saltejades

• Tempura de bacalao con judias salteadas

• Granissat de xocolata

• Granizado de chocolate

Kcal 826
Prot 29
Lip 25
Hc 90

8

- Macarrons amb anous / Macarrones con nueces
- Iogurt / Yogurt

• Pa - Lletuga, tomaca, carlota, soja

• Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, soja

• POTATGE DE CIGRONS

• POTAJE DE GARBANZOS

Dia ecològic

• Pernillets de pollastre a la llima amb roses

• Jamoncitos al limón con palomitas

Kcal 644
Prot 32
Lip 27
Hc 89

9

- Vichyssoise / Vichyssoise
- Torrades de salmó fumat amb carlota i maionesa / Tostas de salmón ahumado con zanahoria y mahonesa
- Fruita / Fruta

• Pa - Tomaca, poma, anous

• Pan - Tomate, manzana, nueces

• Guisat de magre

• Guisado de magro

Dia integral

• Truita de ceba amb formatge fresc

• Tortilla de cebolla con queso fresco

Kcal 772
Prot 31.9
Lip 24
Hc 90

10

- Broqueta de titot amb verdures / Brocheta de pavo con verduras
- Fruita / Fruta

• Pa - Lletuga, tomaca, ou dur, tonyina

• Pan - Lechuga, tomate, huevo duro, atún

• SOPA D'OLLA

• SOPA DE COCIDO

Dia ecològic

• Peix espasa a la planxa amb CREILLES

• Pez espada a la plancha con PATATAS

• Crema de iogurt

• Crema de yogurt

Kcal 771
Prot 31
Lip 28
Hc 89

13

- Pastis de tonyina amb lletuga juliana i salsa rosa / Pastel de atún con lechuga juliana y salsa rosa
- Fruita / Fruta

• Pa - Lletuga, tomaca, dacsa, pebrot, ceba cruixent

• Pan - Lechuga, tomate, maiz, pimiento, cebolla crujiante

MEET FREE MONDAY

• Llentilles amb arròs

• Lentejas con arroz

• Pizza 4 formatges

• Pizza cuatro quesos

• Gelat

• Helado

Kcal 816
Prot 31.2
Lip 28.3
Hc 89.7

14

- Amanida de pollastre/ Ensalada de pollo
- Truita de formatge amb pinyons/ Tortilla de queso con piñones
- Iogurt / Yogurt

• Pa - Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

• Pan - Lechuga, tomate, remolacha, aceitunas crujiante

• Espaguetis carbonara

• Espaguetis carbonara

• Merluza ori amb saltejat de safanoria i pipes

• Merluza ori con salteado de zanahoria y pipas

• Fruita

• Fruta

Kcal 806
Prot 33
Lip 28.4
Hc 93

15

- Lasanya de carn amb verdures / Lasaña de carne con verduras
- Fruita / Fruta

• Pa - Fruits secs

• Pan - Frutos secos

• Amanida hawaiana (lletuga, tomaca, col, pollastre, formatge, dacsa, pinya, salsa rosa)

• Ensalada hawaiana (lechuga, repollo, tomate, pollo, queso, maiz, piña, salsa rosa)

• Mandonguilles a la jardineria amb cous-cous

• Albóndigas a la jardineria con cous-cous

• Fruita

• Fruta

Kcal 773
Prot 31.9
Lip 27.5
Hc 91.4

16

- Titot en salsa amb pesols, carlota i creïlles / Pavo en salsa con guisantes, zanahoria y patatas
- Fruita / Fruta

• Pa - Humus de cigrons amb colins

• Pan - Humus de garbanzos con colines

• Arròs a banda amb allioli

• Arroz a banda y allioli

• Truita de carabaji i tomaca a rodanxes

• Tortilla de calabacin y tomate en rodajas

• Bebedino

• Bebedino

Kcal 795
Prot 34
Lip 29.9
Hc 90

17

- Sopa d'olla / Sopa de cocido
- Rap a la marinera amb amanida/ Rape a la marinera con ensalada
- Fruita / Fruta

• Pa - Lletuga, tomaca, tonyina, api

• Pan - Lechuga, tomate, atún, apio

Dia ecològic

• CREMA DE PORROS I SAFANORIA

• CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIA

• Tall de pollastre a la planxa amb albergina arrebosada

• Entremusio a la plancha con berenjena rebosada

• Freses, platan i suc de taronja

• Fresas, plátano y zumo de naranja

Kcal 782
Prot 32.1
Lip 29.4
Hc 91.2

20

- Puré de verdures / Puré verduras
- Pit de pollastre amb creïlles torrades / Pechuga de pollo con patatas asadas
- Fruita / Fruta

• Pa - AMANIDA

• Pan - ENSALADA

Dia ecològic

• Fideua de xampinyons

• Fideua de champiñones

• Truita de ESPINACS amb dacsa saltejada

• Tortilla de ESPINACAS con maiz salteado

• Fruita

• Fruta

Kcal 807
Prot 34.2
Lip 24.7
Hc 91.4

21

- Amanida verda/ Ensalada verde
- Canelons gratinats/ Canelones gratinados
- Fruita / Fruta

• Pa - Fruits secs

• Pan - Frutos secos

• Fesols negres vegetals

• Alubias pintas vegetales

• Anelles de calamar a l'andalusa amb amanida russa

• Anillas de calamar a la andaluza con ensaladilla rusa

• Iogurt

• Yogurt

Kcal 795
Prot 32.4
Lip 26.9
Hc 92

22

- Ou remenat amb pernil i amanida / P huevo revuelto con jamón y ensalada
- Petit-suisse / Petit suisse

• Pa - Lletuga, tomaca, ceba, dacsa

• Pan - Lechuga, tomate, cebolla, maiz

• Sopa coberta

• Sopa cubierta

• "Goulash" de vedella amb creïlles dau

• "Goulash" de ternera con patatas dado

• Fruita

• Fruta

Kcal 776
Prot 34.7
Lip 28
Hc 89.4

23

- Bullit de bledes / Hervido de acelgas
- Vedella a la planxa amb xampinyons / Ternera a la plancha con champiñones
- Fruita / Fruta

• Pa - Lletuga, brots verds, carlota, pipes, tomaca

• Pan - Lechuga, brotes verdes, zanahoria, pipas, tomate

• Paella valenciana

• Paella valenciana

• Carboner Orioff amb pesols saltejats

• Carbonero Orioff con guisantes salteados

• Granissat de pinya

• Granizado de piña

Kcal 788
Prot 31.9
Lip 25
Hc 91.3

24

- Gaspatxo andaluz / Gazpacho andaluz
- Figuetes de lluc amb minestra / Figuritas de merluza con menestra
- Fruita / Fruta

• Pa - Amanida provençal (tomaca, olives, herbes provençals i oli)

• Pan - Ensalada provenzal (tomate, aceitunas, hierbas provenzales y aceite)

• Espirals al pesto

• Espirales al pesto

• Hojaldre bolognesa (soia texturitzada)

• Hojaldre boloñesa (soja texturizada)

• Fruita

• Fruta

Kcal 792
Prot 30
Lip 24
Hc 92

27

- Crema de carabassi / Crema de calabacin
- Mandonguilles jardineria / Albondigas de jardineria
- Fruita / Fruta

• Pa - Lletuga, tomaca, cogombre, carlota

• Pan - Lechuga, tomate, pepino, carlota

• Arròs sofregit

• Arroz sofrito

• Ou remenat amb formatge manxec

• Huevo revuelto con queso manchego

• Fruita

• Fruta

Kcal 791
Prot 37.8
Lip 21
Hc 94

28

- Carbxofes amb pernil/ Aichafos con jamón
- Lluc al forn / Merluza al horno
- Fruita / Fruta

• Pa - Lletuga, tomaca, api, dacsa

• Pan - Lechuga, tomate, apio, maiz

• CREMA DE VERDURES AMB TOSTONS

• CREMA DE VERDURAS CON TOSTONES

• Carn empanada amb tomaca casolana

• Carne empanada con tomate casero

• Fruita

• FRUITA

Dia ecològic

Kcal 806
Prot 32
Lip 26.9
Hc 91.7

29

- Truita de creïlles amb tomaca natural/ Tortilla de patatas con tomate natural
- Fruita / Fruta

• Pa - Fruits secs

• Pan - Frutos secos

• MACARRONS INTEGRALS GENOVESA (xampinyons, ceba, panceta, tomaca)

• MACARRONES INTEGRALES GENOVESA (champiñones, cebolla, panceta, tomate)

• Lluc a la planxa amb amanida

• Merluza a la plancha con ensalada

• Iogurt

• Yogurt

Kcal 816
Prot 31
Lip 28.3
Hc 92.4

30

- Bajoquetes amb tomaca/ Judias con tomate
- Llenguat a l'andalusa amb xampinyons / Lengüado a la andaluza con champiñones
- Fruita / Fruta

• Pa - Lletuga, tomaca, espàrrecs, olives

• Pan - Lechuga, tomate, espárragos, olivas

• LLENTILLES VEGETALS

• LENTEJAS VEGETALES

Dia ecològic

• Titot al curry amb panotxes de dacsa

• Pavo al curry con mazorcas de maiz

• Fruita

• FRUITA

• FRUITA

Kcal 804
Prot 31
Lip 23
Hc 89

31

- Pizza de tomaca, pernil, ceba, dacsa, formatge, orenga / Pizza de tomate, jamón, cebolla, maiz, queso, orégano
- Fruita / Fruta

• Pa - Lletuga, tomaca, pinya, formatge

• Pan - Lechuga, tomate, piña, queso

• Sopa de "pluja"

• Sopa de "lluvia"

• Hamburguesa, formatge i creïlles

• Hamburguesa, queso y patatas

• Gelat

• Helado

Kcal 821
Prot 34.1
Lip 25.6
Hc 91

AULA DE CUINA

On aprendrem receptes, curiositats i termes de cuina

RECEPTES FÀCILS PER FER ALS VOSTRES FILLS

GRANISSAT DE LLIMONA

Ingredients per 1 litre: 3 llimones, 750 ml d'aigua, 200 gr sucre o edulcorant. Pots canviar els nivells d'acidesa o dolçor segons els teus gustos i el de la teva família.

- 1-Ratlla les closques de la llima(només ho groc). Una tècnica perquè et quedin millor és posar-los una estona abans al congelador.
- 2-Incorpora el sucre al suc i a les ratllades i aboca tot en un pot.
- 3-Porta al foc mitjà-fort fins que bulli i deixa uns 7 minuts perquè es redueixi a la meitat.
- 4-Retira del foc i barreja amb l'aigua freda o a temperatura ambient.
- 5-Col·loca al congelador durant una hora.
- 6-Retira i remou una mica, torna a congelar durant una altra hora i repeteix l'operació.
- 7-Després de tres hores ja pots gaudir del teu granissat de llimona. Si no vols esperar, pots afegir diversos cubs de gel a la preparació final i triturar tot junt.

LLET MERENGADA

Ingredients: 1 litre llet, 2 palets canyella, 1 pela de llimona, sucre o edulcorant.

1. Posar la llet en una olla, portar-lo a ebullició i afegir el sucre o edulcorant, la canyella en branca i la pell de llimona prèviament rentada.
2. Deixar bullir 5 minuts, passar per un colador a un recipient net i deixar refredar.
3. Un cop fred ficar al congelador i quan estigui mig congelat triturar o batre fins que estigui granissat.

!!! Anem a refrescar-nos que arriba l'estiu !!!

MÉS DELS ASSOLIMENTS

Objectiu a treballar:

- Dirigir el comportament dels xiquets/es cap l'assoliment alguna cosa a través de jocs i activitats.
- Treballar la tolerància a la frustració m'ajancant plantejaments lúdics.
- Destacar la importància de planificar qualsevol activitat per a obtenir èxit.
- Educar en valors a partir de jocs, lectures i activitats

RACÓ D' HÀBITS

- Menjar amb la boca tancada
- No parlar mentre es té menjar en la boca

També comptem amb menús de dieta blana, infantil i menús adaptats a diferents tipus d'al·lèrgies. Els nostres menús estan avalats per el departament de Ciencia i Ingeniería d'Alimentos de la Universitat Politècnica de València. Durant la temporada de la taronja, es donarà un dia a la setmana suc natural. El batut no es donarà amb la fruites d'estiu ni cítrics per evitar possibles problemes digestius.

AQUEST MES ANEM A TREBALLAR AMB ELS XIQUETS:

EXPOSICIÓN SOBRE LA "VITAMINA F" Y EL YODO

ESTE MES DE MAYO, APRENDEREMOS COSAS INTERESANTES SOBRE LA "VITAMINA F" COMO POR EJEMPLO, QUE NO ES UNA VITAMINA REALMENTE, SINO UN CONJUNTO DE ÁCIDOS GRASOS POLINSATURADOS QUE NOS AYUDA A REDUCIR EL COLESTEROL MALO (LDL) Y AUMENTAR EL COLESTEROL BUENO (HDL)

EN NUESTRO APARTADO DE SALUD ESTE MES TRABAJAREMOS LAS DIFERENCIAS QUE HAY ENTRE LA DIGESTION DE LOS HUMANOS Y LA DE LOS ANIMALES

LA DIFERENCIA ENTRE EL DIGESTIVO HUMANO Y EL DE LOS ANIMALES

DESCUBRIREMOS CUÁLES SON LOS ALIMENTOS CON YODO Y LO QUE APORTA A NUESTRO ORGANISMO, VEREMOS COMO ACTÚA SOBRE NUESTRO CEREBRO Y CONOCEREMOS SU VINCULACIÓN CON LAS TIROIDAS

Yodo (mg por 100g)

Símbolos ALERGENOS

SOIA, DIÓXID DE SOFRE I SULFIT, ALTRAMUCES, CACAUETS, GLUTEN, CRUSTACIS, FRUITS CORFA, API, OUS, LÀCTICS, MOL·LUSCS, MOSTASSA, PEIX, SÈSAM

CONTA LABOR CON LOS PRODUCTOS DE PROXIMIDAD Y LOS PRODUCTOS ECOLÓGICOS

Este año, como podéis comprobar en los menús, hemos aumentado la cantidad de productos ecológicos que damos a nuestros comensales. También hemos seguido apostando por los productos de proximidad o km.0 con la compra de materia prima a proveedores locales y de nuestro entorno con lo que contribuimos a la economía local y a contaminar menos.