

MENÚ

Noviembre 2022



CEIP JAIME I PUZOL
Menu autonoma



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **07**
Crema parmentiere con crujiente de pan
Solomillo de pollo empanado con colinesa
con salsa de coliflor, aceite y ajo
Fruta

CENA: Parrillada de verduras y salmón al curry. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, **14**
Macarrones con bacon ahumado y salsa carbonara
con leche
Chispas de merluza con maíz salteado
Fruta

CENA: Crema de tomate y pollo guisado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz, **21**
Crema de zanahoria ECO y remolacha
Bocaditos de HEURA en salsa con patata y guisantes
bocaditos vegetales al horno
Fruta

CENA: Ensalada templada y huevos a la cazuela. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, **28**
Guisado de lentejas con acelgas y champiñón
Boquerón de lonja en tempura con salsa romescu casera
Fruta

CENA: Tomate a la provenzal y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas, **08**
Arroz caldoso de otoño con setas y CALABAZA ECO
con cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza con all i oli gratinado
al horno
Fruta

CENA: Hervido valenciano y magro con tomate. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino, **15**
Olleta de la plana con CALABAZA ECO
alubias y chorizo
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Judías verdes a la finas hierbas y merluza en salsa. Fruta

Hummus con olivas de kalamata y tosta, **22**
Arroz con alcachofas y verduras de temporada
Jurel a la vizcaína
con pimiento, ajo y pimentón
Fruta

CENA: Verduras con quinoa y pavo a la hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas, **29**
Crema de CALABAZA ECO con comino
Lomo con estragón al estilo frances y guisantes rehogados
al horno
Fruta

CENA: Sopa minestrone y atún a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz, **02**
MACARRONES INTEGRALES con pollo y pesto de limón
Tortilla de ZANAHORIA ECO
con patata
Fruta

CENA: Crema de guisantes y bacalao en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz, **09**
Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas
Huevos al plato
al horno con pisto de verduras
Fruta

CENA: Sopa juliana y estofado de ternera. Fruta

Hummus con tosta, **16**
Arroz a la cubana
con salsa de tomate
Filete de abadejo en escabeche
al horno
Fruta

CENA: Patatas panaderas y tortilla de serrano. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, aceitunas negras, **23**
Sopa extremeña
con fideos, tomate y picatostes
Caldereta de pollo
Copa Dalky de chocolate y nata

CENA: Coliflor paraíso y sepia en salsa verde. Fruta

Ensalada de frutas con vinagreta de mango, huevo y queso, **30**
lechuga, tomate, zanahoria, piña y manzana
Espaguetis boloñesa
con carne picada de cerdo, tomate y queso
Fruta y yogur

CENA: Guiso de patatas con verduras y merluza al horno con limón. Fruta

Ensalada de encurtidos con huevo y queso
lechuga, hoja de roble, tomate, cebolla, zanahoria, pepinillos, olivas
Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón
Fruta y yogur

CENA: Boniato asado y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas, **10**
Tornillos en salsa pomodoro
con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso
Nuggets de HEURA
nuggets vegetales a base de legumbres
Fruta

CENA: Crema de brócoli y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas, **17**
Crema Saint Germain con pera
de guisantes y PATATA ECO
Pizza prosciutto artesana de masa madre cultivada
con fiambre de york, tomate y queso
Fruta

CENA: Wok de verduras y abadejo al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas, **24**
Garbanzos a la burgalesa con CEBOLLA ECO
con panceta y verduras
Huevos cocidos con bechamel
al horno
Fruta

CENA: Crema de verduras naturales y lomo en pepitoria. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, **04**
Alubias con verduras y quinoa
con cebolla, puerro y acelgas
Delicias de calamar con verduras salteadas
Fruta

CENA: Sopa de tapioca y jamoncillos al ajillo. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas, **11**
Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Salteado de magro en salsa con cebolla pochada
Fruta

CENA: Champiñones en salsa verde y rape en su jugo. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, **18**
Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo con huevo
Muslo de pollo al chilindrón con receta tradicional
en salsa con pimentón, orégano y perejil
Fruta

CENA: Berenjena asada con miel y dorada a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, **25**
Espirales con tomate al toque de curry
con queso
Filete de merluza en salsa americana
con caldo de marisco, cebolla y tomate
Fruta

CENA: Pimientos encebollados y paninis caseros. Fruta



LO QUE NOS DIFERENCIA

- eco** Ingredientes ECO
- Net** Pescado Sostenible
- 3** Pescado azul Rico en Omega 3
- km0** Gastronomía local
- Proteína vegetal**
- Producto temporada**
- Sugerencia cena**
- Día temático**

¿SABÍAS QUE...?

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía:	Grosos:	AGS:	AGM:	AGP:
3656kj				
847kcal	37.7g	7.3g	12.3g	14.4g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
91g	23.5g	29.1g	2.8g	

Menú IRCO revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia

MENÚ

Novembre 2022



CEIP JAIME I PUZOL
Menu autònoma



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **07**
Crema parmentiere amb cruixent de pa
Filet de pollastre arrebossat amb colinesa
amb salsa de coliflor, oli i all
Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i salmó al curri. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **14**
Macarrons amb bacó fumat i salsa carbonara
amb llet
Purnes de lluç amb dacsà saltada
Fruita

SOPAR: Crema de tomaca i pollastre guisat. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà **21**
Crema de safanòria ECO i remolatxa
Mossets d'HEURA en salsa amb creïlla i pèsols
Mossets vegetals al forn
Fruita

SOPAR: Amanida templada i ous a la cassola. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **28**
Guisat de lletilles amb bledes i xampinyons
Aladrocs de llotja en tempura amb salsa romescu casolana
Fruita

SOPAR: Tomaca a la provençal i truita de creïlla. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **08**
Arròs caldós de tardor amb bolets i CARABASSA ECO
amb ceba, safanòria i porro
Filet de lluç amb all i oli gratinat
al forn
Fruita

SOPAR: Bollit valencià i magre amb tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre **15**
Olleta de la plana con CARABASSA ECO
fesols i xoriço
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Bajoques a les fines herbes i lluç en salsa. Fruita

Hummus con olivas de kalamata i llesca **22**
Arròs amb caxofes i verdures de temporada
Sorell a la biscaïna
amb pimentó, all i pebre roig
Fruita

SOPAR: Verdures en quinoa i titot a les herbes provençals. Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre, olives **29**
Crema de CARABASSA ECO amb comino
Llom amb estragó a l'estil francès i pèsols ofegats
al forn
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone y atún a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà **02**
MACARRONS INTEGRALS amb pollastre i pesto de llima
Truita de SAFANÒRIA ECO
amb creïlla
Fruita

SOPAR: Crema de pèsols i bacallà en salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà **09**
Potatge de cigrons amb bacallà i espinacs
Ous al plat
al forn amb samfaina de verdures
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i estofat de ternera. Fruita

Hummus amb llesca **16**
Arròs a la cubana
amb salsa de tomaca
Filet d'abadejo en escabetx
al forn
Fruita

SOPAR: Creïlles fomes i truita de pernil. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, raves, olives negres **23**
Sopa extremeña
amb fideus, tomaca i crostons
Caldereta de pollastre
al horno
Copa Dalky de xocolata i nata

SOPAR: Fioricol paraíso y sèpia en salsa verda. Fruita

Amanida de fruites amb vinagreta de mango, ou i formatge
lletuga, tomaca, safanòria, pinya i poma
Espaguetis bolonyesa
amb carn picada de porc, tomaca i formatge
Fruita i iogurt

SOPAR: Guisat de creïlla amb verdures i lluç al forn amb llima. Fruita

Amanida d'envinagrats amb ou i formatge
lletuga, fulla de roure, ceba, safanòria, cogombrets, olives
Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garroffo
Fruita i iogurt

SOPAR: Moniato torrat i sèpia en ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre, olives **10**
Cargols en salsa pomodoro
amb tomaca, safanòria, ceba, orenga i formatge
Nuggets de HEURA
nuggets vegetals a base de llegums
Fruita

SOPAR: Crema de brócoli y revuelto de ajetes. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, olives **17**
Crema Saint Germain amb pera
de pèsols i creïlla
Pizza prosciutto artesana de masa mare cultivada
amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita

SOPAR: Wok de verdures i abadejo a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, olives **24**
Cigrons a la burgalesa amb CEBA ECO
amb cansalada i verdures
Ous cuits amb beixamel
amb llet i formatge
Fruita

SOPAR: Crema de verdures naturals i llom en pepitoria. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **04**
Fesols amb verdures i quinoa
amb ceba, porro i bledes
Delícies de calamar amb verdures saltades
Fruita

SOPAR: Sopa de tapioca i pernillets a l'all. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, olives **11**
Lentilles de l'horta amb SAFANÒRIA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Saltat de magre en salsa amb ceba calfada
Fruita

SOPAR: Xampinyons en salsa verda i rap en el seu suc. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda **18**
Sopa coberta amb lletres
d'au i porc amb ou
Cuixa de pollastre al xilindró amb recepta tradicional
en salsa amb pebre roig, orenga i julivert
Fruita

SOPAR: Albergina torrada amb mel i dorada a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda **25**
Espirals amb tomaca al toc de curri
amb formatge
Filet de lluç amb salsa americana
amb cald de marisc, ceba i tomaca
Fruita

SOPAR: Pimentons rojos en ceba i paninis casolans. Fruita

EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprèn practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertix-te!!

En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulta amb el teu centre per a sol·licitar un menú especial.

SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia:	Greix:	AGS:	AGM:	AGP:
3656kJ				
847kcal	37.7g	7.3g	12.3g	14.4g
Hidrata de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:	
91g	23.5g	29.1g	2.8g	

Menú IRCO revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de València.