



TOTES LES PASTES I  
LLEGUMS DEL MENÚ  
SÓN ECOLÒGIQUES

**6 Dilluns / Lunes**

Kc: 802 Pr: 48 Hc: 41 Gr: 84

Amanida: Enciam, dacsa i palets  
de cranc / Ensalada: Lechuga, maíz  
y surimi



Espirals pescadors / Espirales  
pescadores



Skipper d'abadejo amb verdures /  
Skipper de bacalao con verduras



Fruita de temporada



Espinacs saltejats i vedella planxa /  
Espinacs salteadas y ternera plancha

**7 Dimarts / Martes**

Kc: 629 Pr: 27 Hc: 55 Gr: 33

Amanida: Enciam, dacsa i carlota /  
Ensalada: Lechuga, maíz y  
zanahoria



Vichysoisse / Vichysoisse



Pollastre al forn amb xampinyó /  
Pollo al horno con champiñón



Fruita de temporada



Sardines al forn i cassoles de carabasseta /  
Sardinas al horno y tartaletas de calabacín

**8 Dimecres / Miércoles**

Kc: 806 Pr: 29 Hc: 35 Gr: 87

Ensalada: Encisam, dacsa i poma /  
Ensalada: Lechuga, maíz y  
manzana



Arròs a la milanesa / Arroz a la  
milanesa



Formatge i salsitxó / Queso y  
salchichón



Fruita de temporada



Rodanxa de lluç amb amanida / Rodaja de  
merluza con ensalada

**9 Dijous / Jueves**

Kc: 708 Pr: 35 Hc: 43 Gr: 47

Enciam, carlota i olives / Lechuga,  
zanahoria y aceitunas



Sopa de peix / Sopa de pescado



Costelles barbacoa amb creïlles al  
forn / Costillas barbacoa con  
patatas al horno



Fruita de temporada



Remenat d'ou amb verdures / Revuelto de  
huevo con verduras

**10 Divendres / Viernes**

Kc: 619 Pr: 31 Hc: 41 Gr: 37

Amanida: Enciam, tomaca i  
cogombre / Ensalada: Lechuga,  
tomate y pepino



Potatge amb verdures / Potaje  
con verduras



Truita amb carabasseta / Tortilla  
con calabacín



Lacti especial



Conill al forn amb taronja i verdures / Conejo  
al horno con naranja y verduras

**Hàbit del mes** Menjarem  
amb tranquil·litat, mastegant  
lentament i be tots els aliments.

**Sabies que...** No hem d'obligar ni forçar els xiquets a prendre un aliment o recepta i no pretenguem que prenguen un aliment concret si altres membres de la família no ho prenen habitualment. Hem de mostrar exemples que reforcen bons hàbits, posant-los en pràctica tota la família. Així com fer-los partícips de les decisions alimentàries, tant en les compres com en la planificació de menús i cuinat.

**13 Dilluns /Lunes**  
Kc: 566 Pr: 19 Hc: 47 Gr: 34

Encisam, cogombre i olives / Lechuga, pepino y aceitunas	E
Crema de verdures /Crema de verduras	1P
Hamburguesa amb formatge / Hamburguesa con queso	2P
Fruita de temporada Broqueta de pollastre amb verdures / Brocheta de pollo con verduras	P

**14 Dimarts /Martes**  
Kc: 396 Pr: 19 Hc: 13 Gr: 35

Encisam, tomaca i bajoquetes /Lechuga, tomate y judías verdes	E
Espaguetis integrals amb salsa de verdures /Espaguetis integrales con salsa de verduras	1P
Abadejo amb albergina /Bacalao con berenjena	2P
Postres casolanes Sandwich complet vegetal amb tonyina / Sandwich completo vegetal con atún	P

**15 Dimecres /Miércoles**  
Kc: 820 Pr: 22 Hc: 42 Gr: 94

Amanida tropical (encisam, pinya, poma) /Ensalada tropical (lechuga, piña, manzana)	E
Arròs a banda /Arroz a banda	1P
Montadito de tomaca natural i formatge /Montadito de tomate natural y queso	2P
Fruita de temporada Parrillada de verdures i ou al forn /Parrillada de verduras y huevo al horno	P

**16 Dijous /Jueves**  
Kc: 646 Pr: 30 Hc: 36 Gr: 57

Encisam, col llombarda i olives / Lechuga, repollo y aceitunas	E
Mandonguilles en salsa / Albóndigas en salsa	1P
Lluç al forn amb bajoquetes / Merluza al horno con judías verdes	2P
Fruita de temporada Cuscús amb verdures /Cuscús con verduras	P

**17 Divendres /Viernes**  
Kc: 743 Pr: 29 Hc: 81 Gr: 35

Ensalada: Encisam i poma / Ensalada: Lechuga y manzana	E
Favada vegetal /Fabada vegetal	1P
Truita de creïlles /Tortilla de patatas	2P
Gelat Medallons de rap en salsa amb pèsols / Medallones de rape en salsa con quisantes	P

**20 Dilluns /Lunes**  
Kc: 715 Pr: 33 Hc: 62 Gr: 38

Enciam, tomaca i dacsa /Lechuga, tomate y maíz	E
Creïlles a la marinera /Patatas a la marinera	1P
Llonganisses amb tomaca / Longanizas con tomate	2P
Fruita de temporada Amanida César /Ensalada César	P

**21 Dimarts /Martes**  
Kc: 624 Pr: 23 Hc: 61 Gr: 32

Amanida: Enciam, tomaca i olives / Ensalada: Lechuga, tomate y aceitunas	E
Crema de l'horta /Crema de la huerta	1P
Pollastre al forn amb creïlles / Pollo al horno con patatas	2P
Fruita de temporada Llenguado a la llima amb espàrrecs /Lenguado al limón con espárragos	P

**22 Dimecres /Miércoles**  
Kc: 655 Pr: 34 Hc: 43 Gr: 61

Ensalada: Encisam i surimi / Ensalada: Lechuga y surimi	E
Guisat de galta /Guisado de carrillada	1P
Caçó enfarinat amb pèsols /Cazón enharinado con guisantes	2P
Fruita de temporada Panini integral vegetal gratinat al forn /Panini integral vegetal gratinado al horno	P

**23 Dijous /Jueves**  
Kc: 563 Pr: 28 Hc: 70 Gr: 18  
**DIA AFRICA**

Enciam, carlota i tonyina / Lechuga, zanahoria y atún	E
Cuscús amb verdures /Cuscús con verduras	1P
Matoke (carn estofada estil africà) /Matoke (carne estofada estilo africano)	2P
Fruita de temporada	P

**24 Divendres /Viernes**  
Kc: 753 Pr: 38 Hc: 75 Gr: 34

Encisam, cogombre i olives / Lechuga, pepino y aceitunas	E
Llenties amb verdures / Lentejas con verduras	1P
Remenat d'ou amb beicon / Revuelto de huevo con beicon	2P
Làctic Cavalla al forn amb saltat de dacsa /Caballa al horno con salteado de maíz	P

**27 Dilluns /Lunes**  
Kc: 579 Pr: 13 Hc: 34 Gr: 53

Encisam, ceba i dacsa /Lechuga, cebolla y maíz	E
Fideua bolonyesa /Fideua boloñesa	1P
Montadito de formatge / Montadito de queso	2P
Fruita de temporada Sépia a la planxa amb salsa verda i verdures / Sepia a la plancha con salsa verde y verduras	P

**28 Dimarts /Martes**  
Kc: 767 Pr: 43 Hc: 52 Gr: 46

Amanida de l'hort /Ensalada del huerto	E
Sopa d'olla /Sopa de cocido	1P
Llom a la planxa amb puré de creïlles /Lomo a la plancha con puré de patatas	2P
Fruita de temporada Pollastre al forn amb creïlles forneres /Pollo al horno con patatas panaderas	P

**29 Dimecres /Miércoles**  
Kc: 571 Pr: 24 Hc: 50 Gr: 31

Enciam amb formatge /Lechuga con queso	E
Cigrons de l'horta /Garbanzos de la huerta	1P
Truita de carlota /Tortilla de zanahoria	2P
Fruita de temporada Costelles al forn amb verdures saltades / Costillas al horno con verduras salteadas	P

**30 Dijous /Jueves**  
Kc: 581 Pr: 41 Hc: 43 Gr: 28

Amanida valenciana /Ensalada valenciana	E
Guisat de magre /Guisado de magro	1P
Lluç en salsa mery amb xampinyons /Merluza en salsa mery con champiñones	2P
Fruita de temporada Sépia enfarinada amb saltat campestre / Sepia enharinada con salteado campestre	P

**31 Divendres /Viernes**  
Kc: 756 Pr: 29 Hc: 59 Gr: 61

Refresc i creïlles xips /Refresco y patatas chips	E
Paella valenciana /Paella valenciana	1P
Entremesos variats /Entremeses variados	2P
Gelat Carbassons a la carbonara /Calabacines a la carbonara	P