



menús

Grupo **ccaps**

Desembre

Diciembre

CEIP L'ARENAL

XÀBIA

TOTES LES PASTES I LLEGUMS DEL MENÚ SÓN ECOLOÒGIQUES



**2 Dilluns / Lunes**

Kc: 693 Pr: 35 Hc: 40 Gr: 48

Encisam, carlota i dacsa / Lechuga, zanahoria y maíz	E
Sopa de peix / Sopa de pescado	1P 🌱🌿🍷🍷
Llonganisses amb creïlles braves / Longanizas con patatas bravas	2P 🌱🌿🍷🍷
Fruita de temporada Crema de verdures i emperador a la planxa / Crema de verduras y	P

**3 Dimarts / Martes**

Kc: 535 Pr: 17 Hc: 16 Gr: 56

Encisam, ceba i dacsa / Lechuga, cebolla y maíz	E
Canelons de carn / Canelones de carne	1P 🌱🌿🍷🍷
Bajoquetes saltades amb pernil / Judías verdes salteadas con jamón	2P 🌱🌿🍷🍷
Lacti especial Creïlles bolonyesa i amanida de cous-cous / Patatas boloñesa y ensalada de cúscus	P

**4 Dimecres / Miércoles**

Kc: 612 Pr: 34 Hc: 32 Gr: 52

Encisam, espinacs i col / Lechuga, espinacas y col	E
Paella marinera / Paella marinera	1P 🌱🌿🍷🍷
Montadito de tomaca natural i formatge / Montadito de tomate natural y queso	2P 🌱🌿🍷🍷
Fruita de temporada Pit a la planxa amb bròcoli / Pechuga a la plancha con brócoli	P

**5 Dijous / Jueves**

Kc: 610 Pr: 26 Hc: 55 Gr: 32

Encisam, col llombarda i olives / Lechuga, repollo y aceitunas	E
Estofat de fesols / Estofado de alubias	1P 🌱🌿🍷🍷
Truita de carabasseta / Tortilla de calabacín	2P 🌱🌿🍷🍷
Fruita de temporada Conill al forn amb taronja i verdures / Conejo al horno con naranja y verduras	P



**Hàbit del mes** Utilitze correctament els coberts i el tovalló.

**Sabies que...** Per evitar les olors a coure verdures com coliflor, col o bròquil, s'introdueix en l'aigua de cocció una branqueta d'api. I per evitar plorar quan curtes cebes, introdueix en aigua bullint durant tres minuts i passa-tot seguit per aigua freda.

**9 Dilluns /Lunes**  
Kc: 561 Pr: 30 Hc: 34 Gr: 39

Encisam, olives i remolatxa / Lechuga, aceitunas y remolacha	E
Espirals amb brócoli i formatge / Espirales con brócoli y queso	1P
Abadejo en salsa amb pimentó / Bacalao en salsa con pimiento	2P
Fruita de temporada Rellomello a la planxa amb creïlla fornera / Solomillo a la plancha con patata panadera	P

**10 Dimarts /Martes**  
Kc: 570 Pr: 31 Hc: 45 Gr: 29

Encisam, col i dacsca /Lechuga, col y maíz	E
Crema de verdures de temporada /Crema de verduras de temporada	1P
Pernilets de pollastre al forn amb poma /Jamonicitos de pollo al horno con manzana	2P
Làctic Emperador al forn amb saltat campestre / Emperador al horno con salteado campestre	P

**11 Dimecres /Miércoles**  
Kc: 773 Pr: 21 Hc: 44 Gr: 113

Encisam, olives i rave /Lechuga, aceitunas y rábano	E
Arròs al forn /Arroz al horno	1P
Sépia enfarinada amb saltat de verdures /Sepia enharinada con salteado de verduras	2P
Fruita de temporada Verdures amb beixamel /Verduras con bechamel	P

**12 Dijous /Jueves**  
Kc: 689 Pr: 30 Hc: 53 Gr: 39

Encisam, espinacs i olives / Lechuga, espinacas y aceitunas	E
Guisat de rap /Guisado de rape	1P
Truita francesa amb formatge / Tortilla francesa con queso	2P
Fruita de temporada Magre al forn amb samfaina /Magro al horno con pisto	P

**13 Divendres /Viernes**  
Kc: 607 Pr: 27 Hc: 88 Gr: 17

Encisam, dacsca i olives /Lechuga, maíz y aceitunas	E
Cigrons de l'horta /Garbanzos de la huerta	1P
Pizza de pernil york /Pizza de jamón york	2P
Fruita de temporada Sandvitx vegetal complet /Sandwich vegetal completo	P

**16 Dilluns /Lunes**  
Kc: 600 Pr: 23 Hc: 50 Gr: 15

Encisam, ceba i remolatxa / Lechuga, cebolla y remolacha	E
Bullit valencià /Hervido valenciano	1P
Hamburguesa amb tomaca i formatge /Hamburguesa con tomate y queso	2P
Fruita de temporada Sardines al forn i cassoletes de carabasseta / Sardinas al horno y tartaletas de calabacín	P

**17 Dimarts /Martes**  
Kc: 533 Pr: 18 Hc: 48 Gr: 22

Encisam, llombarda i olives / Lechuga, lombarda y aceitunas	E
Marmitako de peix /Marmitako de pescado	1P
Tosta d'humus de cigrons /Tosta de humus de garbanzos	2P
Làctic Peix al forn amb saltat de verdures /Pescado al horno con salteado de verduras	P

**18 Dimecres /Miércoles**  
Kc: 516 Pr: 26 Hc: 14 Gr: 56

Snacks /Snacks	E
Paella valenciana /Paella valenciana	1P
Entremesos variats /Entremeses variados	2P
Postres nadalenesques Bullit valencià i gall a la planxa /Hervido valenciano y gallo a la plancha	P

**19 Dijous /Jueves**  
Kc: 656 Pr: 37 Hc: 37 Gr: 39

Encisam, espinacs i ceba / Lechuga, espinacas y cebolla	E
Sopa de fideus /Sopa de fideos	1P
Llom amb creïlles fregides /Lomo con patatas fritas	2P
Fruita de temporada Creps farcits de formatge, tomaca i carbassó /Creps rellenos de queso, tomate y calabacín	P

**20 Divendres /Viernes**  
Kc: 627 Pr: 27 Hc: 46 Gr: 32

Encisam, granada i rave /Lechuga, granada y rábano	E
Llentilles casolanes de verdures / Lentejas caseras de verduras	1P
Truita de tonyina /Tortilla de atún	2P
Fruita de temporada Costelles a la barbacoa amb pimentó / Costillas a la barbacoa con pimiento	P

## VACACIONS DE NADAL

TOT L'EQUIP DE CAPS VOS DESITJA BONES  
FESTES

I UN FELIÇ ANY 2020!!!

