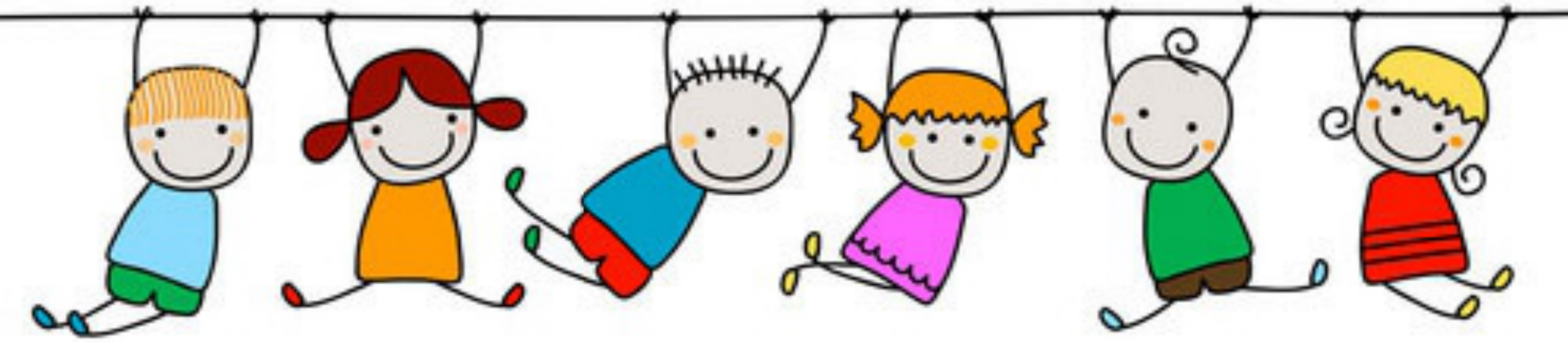




Novembre
Noviembre

CEIP L'ARENAL
XÀBIA



TOTES LES PASTES I LLEGUMS DEL MENÚ SÓN ECOLÒGIQUES

4 Dilluns / Lunes

Kc: 596 Pr: 32 Hc: 46 Gr: 37

Encisam, espinacs i cogombre / Lechuga, espinacas y pepino	E
Hèlices amb tomaca i tonyina / Hélices con tomate y atún	1P 🍷🍷🍷
Bacallà amb minestra de verdures / Bacalao con menestra de verduras	2P 🍷
Fruita de temporada Cavalla al forn amb saltat de dacsa / Caballa al horno con salteado de maíz	P

5 Dimarts / Martes

Kc: 611 Pr: 27 Hc: 40 Gr: 61

Encisam, cogombre i carlota / Lechuga, pepino y zanahoria	E
Guisat de creilla amb magre / Guisado de patata con magro	1P 🍷🍷
Caçó enfarinat amb bajoquetes / Cazón enharinado con judías verdes	2P 🍷🍷
Fruita de temporada Ensalada completa amb ou / Ensalada completa con huevo	P

6 Dimecres / Miércoles

Kc: 810 Pr: 51 Hc: 35 Gr: 81

Encisam, ceba i dacsa / Lechuga, cebolla y maíz	E
Arròs de bacalo i floricol / Arroz de bacalo y coliflor	1P 🍷
Pernil dolç i formatge / Jamón york y queso	2P 🍷
Fruita de temporada Sandwich complet vegetal amb tonyina / Sandwich completo vegetal con atún	P

7 Dijous / Jueves

Kc: 611 Pr: 24 Hc: 45 Gr: 40

Encisam, tomaca i olives / Lechuga, tomate y aceitunas	E
Crema de carabassa i carlota / Crema de calabaza y zanahoria	1P
Aletes de pollastre amb patates / Alitas de pollo con patatas	2P
Làctic Llenguado a la llima amb espàrrecs / Lenguado al limón con espárragos	P 🍷

8 Divendres / Viernes

Kc: 660 Pr: 28 Hc: 61 Gr: 34

Encisam, ceba i remolatxa / Lechuga, cebolla y remolacha	E
Potatge de cigrons amb verdures / Potaje de garbanzos con verduras	1P 🍷🍷
Truita francesa amb pimentó / Tortilla francesa con pimiento	2P 🍷
Fruita de temporada Conill al forn amb taronja i verdures / Conejo al horno con naranja y verduras	P

Hàbit del mes

Adoptarem postures correctes a l'assentar-nos a la taula per a menjar.

Sabies que... El colesterol dietètic es troba en els aliments d'origen animal. Els aliments d'origen vegetal NO contenen colesterol. Encara que cal tindre en compte també els olis de palma o coco, presents en alguns productes industrials, ja que es relacionen amb el colesterol sanguini pel seu alt contingut en greix saturada i no pel colesterol. Normalment, moltes vegades, els greixos saturades i el colesterol coincidixen en els aliments.

11 Dilluns /Lunes
Kc: 523 Pr: 38 Hc: 39 Gr: 24

Encisam, dacs i olives /Lechuga, maiz y aceitunas	E
Caldereta de peix /Caldereta de pescado	1P
Llom planxa amb salsa de pèsols / Lomo plancha con salsa de guisantes	2P
Fruita de temporada Llobarro al forn amb compota de tomaca / Lubina al horno con compota de tomate	P

12 Dimarts /Martes
Kc: 781 Pr: 34 Hc: 38 Gr: 77

Enciam, carlota i olives / Lechuga, zanahoria y aceitunas	E
Tallarines amb bolonyesa vegetal /Tallarines con boloñesa vegetal	1P
Lluç en salsa /Merluza en salsa	2P
Fruita de temporada Panini integral vegetal gratinat al forn /Panini integral vegetal gratinado al horno	P

13 Dimecres /Miércoles
Kc: 719 Pr: 26 Hc: 38 Gr: 96

Enciam, tomaca i dacs /Lechuga, tomate y maiz	E
Paella valenciana /Paella valenciana	1P
Croquetes d'abadejo amb carabasseta /Croquetas de bacalao con calabacín	2P
Fruita de temporada Nuggets de lluç i creïlles al microones / Nuaaets de merluza y patatas al microondas	P

14 Dijous /Jueves
Kc: 750 Pr: 42 Hc: 23 Gr: 57

Encisam, espinacs i ceba / Lechuga, espinacas y cebolla	E
Sopa de menuts /Sopa de menudillos	1P
Pollastre al forn amb creïlles torrades /Pollo al horno con patatas asadas	2P
Lacti especial Xulletes de titot amb saltejat de verdures / Chuletas de pavo con salteado de verduras	P

15 Divendres /Viernes
Kc: 719 Pr: 25 Hc: 80 Gr: 35

Encisam, tomaca i poma /Lechuga, tomate y manzana	E
Llenties juliana /Lentejas juliana	1P
Truita de creïlles /Tortilla de patatas	2P
Fruita de temporada Tomàquets amb nous i croquetes de verdures al forn /Tomates con nueces y croquetas de	P

18 Dilluns /Lunes
Kc: 680 Pr: 25 Hc: 34 Gr: 57

Encisam, col i cogombre /Lechuga, col y pepino	E
Espaguetis mariners /Espaguetis marineros	1P
Truita francesa amb formatge / Tortilla francesa con queso	2P
Fruita de temporada Emperador amb fesols saltades /Emperador con judias salteadas	P

19 Dimarts /Martes
Kc: 478 Pr: 32 Hc: 16 Gr: 35

Encisam, carlota i remolatxa / Lechuga, zanahoria y remolacha	E
Sopa d'olla amb cigrons /Sopa de puchero con garbanzos	1P
Rap al forn amb verdures /Rape al horno con verduras	2P
Postres casolanes Taquts de pollastre amb salsa suau de curry /Tacos de pollo con salsa suave de currv	P

20 Dimecres /Miércoles
Kc: 670 Pr: 28 Hc: 32 Gr: 73

Encisam, cogombre i dacs / Lechuga, pepino y maiz	E
Arròs a banda /Arroz a banda	1P
Entremesos variats /Entremeses variados	2P
Fruita de temporada Crepes farcits de formatge, tomaca i carbasó /Crepes rellenos de queso, tomate y calabacín	P

21 Dijous /Jueves
Kc: 637 Pr: 42 Hc: 68 Gr: 23
JOCS OLÍMPICS D'HIVERN

Ensalada variada /Ensalada variada	E
Neu de fesols vegetals /Nieve de alubias vegetales	1P
Esquí de peix amb creïlles /Esquí de pescado con patatas	2P
Làctic	P


22 Divendres /Viernes
Kc: 557 Pr: 17 Hc: 50 Gr: 32

Encisam, alcovater i carlota / Lechuga, aguacate y zanahoria	E
Bullit de tardor /Hervido de otoño	1P
Hamburguesa amb pimentons i tomaca /Hamburguesa con pimientos y tomate	2P
Fruita de temporada Pizza de tonyina amb amanida /Pizza de atún con ensalada	P

25 Dilluns /Lunes
Kc: 755 Pr: 22 Hc: 51 Gr: 60

Encisam, ceba i poma /Lechuga, cebolla y manzana	E
Macarrons integrals amb verdures /Macarrones integrales con verduras	1P
Llonganisses amb creïlles al forn / Longanizas con patatas al horno	2P
Fruita de temporada Sopa i llom a la planxa amb carbassó /Sopa y lomo a la plancha con calabacín	P

26 Dimarts /Martes
Kc: 484 Pr: 31 Hc: 33 Gr: 24

Encisam, cogombre i tomaca / Lechuga, pepino y tomate	E
Crema de carabasseta i nap / Crema de calabacín y nabo	1P
Pit planxa amb ceba /Pechuga plancha con cebolla	2P
Fruita de temporada Emparedats de mozzarella i salmó amb amanida d' espinacs /Emparedados de	P

27 Dimecres /Miércoles
Kc: 414 Pr: 2 Hc: 31 Gr: 57

Encisam, espinacs i col /Lechuga, espinacas y col	E
Arròs a la cubana /Arroz a la cubana	1P
Rotllet de pernil dolç /Rollito de jamón york	2P
Fruita de temporada Albergines farcides al forn /Berenjenas rellenas al horno	P

28 Dijous /Jueves
Kc: 661 Pr: 24 Hc: 37 Gr: 59

Enciam, carlota i olives /Lechuga, zanahoria y aceitunas	E
Guisat de galta /Guisado de carrillada	1P
Tosta de formatge amb orenga / Tosta de queso con orégano	2P
Làctic Bajoquetes saltejades amb beicon i ou / Judias salteadas con beicon y huevo	P

29 Divendres /Viernes
Kc: 676 Pr: 30 Hc: 82 Gr: 26

Encisam, remolatxa i dacs / Lechuga, remolacha y maiz	E
Llenties amb verdures / Lentejas con verduras	1P
Remenat d'ou amb creïlla / Revuelto de huevo con patata	2P
Fruita de temporada Consomé i pollastre amb ceba caramelitzada / Consome y pollo con cebolla caramelizada	P