



Maig

Mayo

CEIP L'ARENAL

XÀBIA


**4 Dimarts /Martes**  
 Kc: 485 Pr: 30 Hc: 55 Gr: 15

Encisam, tomaca i dacsa /Lechuga, tomate y maíz	E
Bullit valencià /Hervido valenciano	1P
Reïllom de porc a la carbonara (nata, ceba i xampinyó) /Solomillo de cerdo a la carbonara (nata, cebolla y champiñón)	2P
Fruita de temporada	P
Lluç amb samfaina /Merluza con pisto	

**5 Dimecres /Miércoles**  
 Kc: 879 Pr: 8 Hc: 48 Gr: 126

Pa torrat amb oli d'oliva /Pan tostado con aceite de oliva	E
Gaspatxo andalús /Gazpacho andaluz	1P
Arròs al forn /Arroz al horno	2P
Fruita de temporada	P
Calamars en salsa /Calamares en salsa	

**6 Dijous /Jueves**  
 Kc: 762 Pr: 43 Hc: 53 Gr: 39

Encisam, olives i tonyina /Lechuga, aceitunas y atún	E
Sopa de fideus /Sopa de fideos	1P
Olla completa /Cocido completo	2P
Fruita de temporada	P
Trita francesa amb pernil salat /Tortilla francesa con iamón serrano	

**7 Divendres /Viernes**  
 Kc: 524 Pr: 22 Hc: 42 Gr: 28

Encisam, carlota i formatge /Lechuga, zanahoria y queso	E
Llentilles casolanes de verdures /Lentejas caseras de verduras	1P
Trita francesa amb daus de carabasseta /Tortilla francesa con dados de calabacín	2P
Làctic	P
Titot amb pera al forn /Pavo con pera al horno	


**10 Dilluns /Lunes**  
 Kc: 618 Pr: 22 Hc: 38 Gr: 69

Encisam, tomaca i poma /Lechuga, tomate y manzana	E
Macarrons ecològics a la bolonyesa /Macarrones ecológicos a la boloñesa	1P
Aladroc amb pésols /Boquerones con guisantes	2P
Fruita de temporada	P
Trita de creïlles /Tortilla de patatas	

**11 Dimarts /Martes**  
 Kc: 706 Pr: 21 Hc: 72 Gr: 36

Encisam, dacsa i carlota /Lechuga, maíz y zanahoria	E
Crema de verdures de temporada /Crema de verduras de temporada	1P
Pollastre rostit amb xips de moniato /Pollo asado con chips de boniato	2P
Fruita de temporada	P
Abadeget (enfarinat casolà) /Bacaladilla (enharinado casero)	

**12 Dimecres /Miércoles**  
 Kc: 733 Pr: 24 Hc: 27 Gr: 91

Pa enforat amb oli, all i julivert /Pan horneado con aceite, ajo y perejil	E
Ensalada russa amb tonyina i ou dur /Ensaladilla rusa con atún y huevo duro	1P
Arròs a banda /Arroz a banda	2P
Batut casolà de fruites	P
Verdures saltejades amb pernil /Verduras salteadas con iamón	

**13 Dijous /Jueves**  
 Kc: 676 Pr: 27 Hc: 42 Gr: 42

Encisam, olives i tonyina /Lechuga, aceitunas y atún	E
Guisat de galta /Guisado de carrillada	1P
Bajoquetes saltejades amb tomaca /Judías verdes salteadas con tomate	2P
Fruita de temporada	P
Lluç planxa amb ceba /Merluza plancha con cebolla	

**14 Divendres /Viernes**  
 Kc: 534 Pr: 23 Hc: 65 Gr: 24

Encisam, tomaca i dacsa /Lechuga, tomate y maíz	E
Cigrons estofats /Garbanzos estofados	1P
Trita de carlota /Tortilla de zanahoria	2P
Fruita de temporada	P
Xulletes de corder amb alls tendres /Chuletas de cordero con aios tiernos	

**Sabies que...** Amb sol cinc canvis d'hàbits podem tindre una vida més saludable: reduir els dolços i els refrescos, consumir més de dos litres diaris d'aigua, menjar fruita tots els dies, incloure hortalisses en tots els menjars i realitzar 30 minuts diaris d'exercici físic.

**17 Dilluns /Lunes**  
Kc: 818 Pr: 45 Hc: 44 Gr: 54

Encisam, dacsà i carlota /Lechuga, maiz y zanahoria	E
Sopa de peix /Sopa de pescado	1P
Costelles i creïlles al forn / Costillas y patatas al horno	2P
Fruita de temporada	P
Truita de carabasseta /Tortilla de calabacín	

**18 Dimarts /Martes**  
Kc: 761 Pr: 37 Hc: 49 Gr: 71

Encisam, tomaca i poma / Lechuga, tomate y manzana	E
Espaguetis ecològics amb soja texturizada /Espaguetis ecológicos con soja texturizada	1P
Rap al forn amb xampinyons /Rape al horno con champiñones	2P
Fruita de temporada	P
Pollastre a l'allet /Pollo al ajillo	

**19 Dimecres /Miércoles**  
Kc: 728 Pr: 30 Hc: 50 Gr: 59

Snack de cigrons /Snack de garbanzos	E
Ensalada completa amb verat / Ensalada completa con caballa	1P
Paella valenciana /Paella valenciana	2P
Làctic	P
Sandvitx vegetal complet /Sandwich vegetal completo	

**20 Dijous /Jueves**  
Kc: 566 Pr: 24 Hc: 53 Gr: 40

Encisam, tomaca i dacsà /Lechuga, tomate y maiz	E
Caldereta de calamar /Caldereta de calamar	1P
Torrada de tomaca i formatge fresc /Montadito de tomate y queso fresco	2P
Fruita de temporada	P
Ou farcit /Huevo relleno	

**21 Divendres /Viernes**  
Kc: 654 Pr: 23 Hc: 73 Gr: 31

Encisam, dacsà i carlota /Lechuga, maiz y zanahoria	E
Fesols amb verdures /Alubias con verduras	1P
Truita de creïlles /Tortilla de patatas	2P
Fruita de temporada	P
Bacallà a la provençal /Bacalao a la provenzal	

**24 Dilluns /Lunes**  
Kc: 593 Pr: 11 Hc: 38 Gr: 63

Pics de pa /Picos de pan	E
Gaspaxo andalus /Gazpacho andaluz	1P
Fideuà /Fideuá	2P
Fruita de temporada	P
Xulettes de titot amb saltejat de verdures / Chuletas de pavo con salteado de verduras	

**25 Dimarts /Martes**  
Kc: 565 Pr: 25 Hc: 64 Gr: 24

Encisam, tomaca i poma /Lechuga, tomate y manzana	E
Cigrons amb espinacs /Garbanzos con espinacas	1P
Truita amb formatge /Tortilla con queso	2P
Fruita de temporada	P
Orada al forn amb creïlles /Dorada al horno con patatas	

**26 Dimecres /Miércoles**  
Kc: 756 Pr: 25 Hc: 83 Gr: 55

<b>JORNADA ALICANTINA</b>	
Encisam, dacsà i carlota / Lechuga, maiz y zanahoria	E
Arròs amb crosta /Arroz con costra	1P
Coca de "San Juan" /Coca de "San Juan"	2P
Gelat	P

**27 Dijous /Jueves**  
Kc: 733 Pr: 34 Hc: 58 Gr: 38

Encisam, olives i tonyina /Lechuga, aceitunas y atún	E
Vichysoisse /Vichysoisse	1P
Llom amb salsa de ceba i carlota /Lomo con salsa de cebolla y zanahoria	2P
Fruita de temporada	P
Lluç amb bajoquetes /Merluza con judías verdes	

**28 Divendres /Viernes**  
Kc: 697 Pr: 27 Hc: 72 Gr: 33

Encisam, tomaca i dacsà /Lechuga, tomate y maiz	E
Guisat de creïlla amb verdures / Guisado de patata con verduras	1P
Salmó gratinat amb crema de poma /Salmón gratinado con crema de manzana	2P
Fruita de temporada	P
Alitas de pollastre amb cercols de ceba / Alitas de pollo con aros de cebolla	

**31 Dilluns /Lunes**  
Kc: 829 Pr: 48 Hc: 67 Gr: 39

Encisam, olives i tonyina /Lechuga, aceitunas y atún	E
Llenties ecològiques amb verdures /Lentejas ecológicas con verduras	1P
Lluç amb creïlles al pobra / Merluza con patatas a lo pobre	2P
Fruita de temporada	P
Vedella amb amanida de quinoa /Ternera con ensalada de quinoa	

**TOTES LES PASTES I LLEGUMS DEL MENÚ SÓN ECOLOGIQUES**

**Dimecres /Miércoles**

/	E
/	1P
/	2P
/	P

**Dijous /Jueves**

/	E
/	1P
/	2P
/	P

**Divendres /Viernes**

/	E
/	1P
/	2P
/	P