

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g

Ensalada variada
Macarrons ECO amb bolonyesa
Abadejo a la biscaïna (amb tomaca, pimentó i ceba)
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Quinoa amb verdures
Remenat d'espínacs
Fruita de temporada

562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g

Ensalada variada
Sopa de putxero amb fideus
Pernilet de pollastre en salsa amb carabassí i creïlles fregides
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Peix en salsa mery amb xampinyons i creïlles
Fruita de temporada

713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g

Arròs al forn amb cigrons
Truita francesa i ensalada variada
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Wok de pasta amb verdura i ou dur
Fruita de temporada

570,7Kcal - Prot:27,8g - Lip:20,5g - HC:63,6g

Ensalada variada
Llenties ECO amb verdures
Pizza de bacon, formatge i orenga i ensalada variada
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Menestra de verdures i trossets de titot amb cous cous
Fruita de temporada

514,4Kcal - Prot:25,4g - Lip:17,3g - HC:60,9g

Ensalada variada
Crema de carabassí
Goulash de magre en salsa amb pasta coquillette
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Remenat de titot i verdures amb pa torrat integral
Fruita de temporada

MENÚ DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA

ENSALADA VALENCIANA (encisam, tomaca, carlota i olives)
LA TAPA DEL POBLE (creïlles braves amb pebre roig)
PAELLA VALENCIANA
POSTRE SANT DONÍS: coca de llanda amb cor de xocolata

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Sopa de peix
Pa torrat amb hummus
Fruita de temporada

FESTIU

626,6Kcal - Prot:30,2g - Lip:20,2g - HC:78,9g

Espaguetis ECO a la napolitana amb formatge gratinat
Palomet a salsa i ensalada variada
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pit de pollastre a la planxa amb moniato i ceba cruixent
Fruita de temporada

719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0gE

Llenties amb xoriço
Truita de creïlla i ensalada variada
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de carabassa
Hamburguesa de pollastre a la planxa
Fruita de temporada

531,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,6g - HC:76,7g

Ensalada variada
Guisat de vedella amb creïlla i verdura
Lluç en salsa de porros
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Verdura al forn
Pollastre en salsa de tomaca amb cous cous
Fruita de temporada

623,3Kcal - Prot:20,8g - Lip:25,6g - HC:73,4g

Ensalada variada
Sopa de fideus amb cigrons
Mandonguilles a la jardineria
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Amanida césar
Peix amb creïlles al forn
Fruita de temporada

744,5Kcal - Prot:20,1g - Lip:19,0g - HC:123,8g

DIA MUNDIAL DEL PA
Arròs melós de pollastre i xampinyons
Croquetes de pernil dolç i ensalada variada
Fruita de temporada
DEGUSTACIÓ DE PANS TRADICIONALS

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Menestra de verdures
Truita de creïlla
Fruita de temporada

642,9Kcal - Prot:35,1g - Lip:21,8g - HC:71,1g

Ensalada variada
Crema de llegums ECO i verdures
Pollastre al forn amb xampinyons saltats
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Daus de formatge fresc amb pasta, tomaca i orenga
Fruita de temporada

562,4Kcal - Prot:23,5g - Lip:18,1g - HC:72,4g

Fideuà
Truita francesa i ensalada variada
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Salmó en salsa de nata i espínacs amb arròs basmati
Fruita de temporada

557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g

Ensalada variada
Sopa marinera
Pernilets de pollastre a la poma amb creïlles forneres
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de carabassa i creïlla
Peix en salsa mery
Fruita de temporada

585,9Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,5g - HC:74,2g

Galets a la carbonara
Gall San Pedro a la llima i ensalada variada
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Titot a la planxa amb samfaina de verdures i cous cous
Fruita de temporada

556,6Kcal - Prot:27,5g - Lip:19,5g - HC:63,1g

Ensalada variada
Llenties ECO estofades
Truita de carabassí
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pasta amb salsa pesto, tomaca cherry i formatge fresc
Fruita de temporada

792,2Kcal - Prot:30,4g - Lip:35,4g - HC:86,6g

Arròs a la cubana
Llonganisses amb ceba i ensalada variada
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Amanida de cigrons, tomaca i alvocat
Peix al forn
Fruita de temporada

727,7Kcal - Prot:12,7g - Lip:32,6g - HC:88,5g

Crema de carlota amb tostons casolans
San Jacobo amb ensalada variada
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Sopa de fideus
Pa torrat amb formatge d'untar amb orenga
Fruita de temporada

583,8Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,2g - HC:68,3g

Ensalada variada
Crema de verdura de temporada
Magre rostit en salsa amb creïlles fregides
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Amanida d'arròs
Peix al forn
Fruita de temporada

579,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:13,0g - HC:84,0g

Ensalada variada
Sopa de putxero
Putxero complet amb cigrons i carlota
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Truita de creïlla i espínacs amb ensalada
Fruita de temporada

717,2Kcal - Prot:26,9g - Lip:25,8g - HC:89,6g

Arròs rossejat
Truita francesa amb ensalada variada
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Amanida de tomaca, i orenga amb formatge fresc
Sopa de peix amb fideus
Fruita de temporada

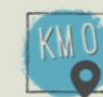
659,7Kcal - Prot:31,7g - Lip:15,6g - HC:94,6g

Ensalada variada
Llenties estofades amb verdures
Pizza de pernil dolç i formatge
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Trossets de titot al curry amb cous cous i verdures
Fruita de temporada

EN EL MENÚ
PODEM TROBAR:

- Mínim 1 vegada a la setmana pa integral.
- La fruita adaptada a la temporalitat i proximitat (poma Royal, poma Golden, pera Conferència, pera Blanquilla, mandarina, plàtan, caqui).
- Potenciem els llegums i les pastes ecològiques.



ENS ADAPTEM A LES TEUES NECESSITATS

Apostem per la temporalitat i la proximitat dels nostres productes, adaptant els nostres menús als aliments d'aquest mes.

Contribuint a la sostenibilitat del nostre planeta.

Elaborant les millors receptes pels nostres equips de cuina.

Revisant i adaptant els plats per la nutricionista a les diferents al·lèrgies/patologies dels nostres comensals.



CONSELL NUTRICIONAL DEL MES

Augmentant el consum de verdures i fruites pròpies d'aquest mes, com la carabassa, ajudem a aconseguir millorar el nostre estat físic i mental, molt important per al començament del curs.

PASTÍS DE CARABASSA, POMA I FORMATGE (recepta per a 4 persones)

INGREDIENTS

1 Pasta fullada, 400 grams de carabassa, 1 Poma, 70 grams formatge blau, 2 Cullerades d'oli d'oliva, un poc de sal, un poc de pebre negre.

PASSOS

1. Precalfa el forn a 180 graus.
2. Tala la carabassa i la poma en quadrats no molt grans.
3. En una safata apta per a forn, col·loca els trossos de carabassa i poma. Ruixa'ls amb oli i un poc de sal i regira'ls. Fica'ls en el forn 30-40 minuts, fins que veges que estan cuinats.
4. Estén la massa de pasta fullada sobre una safata de forn. Pots anar col·locant els trossos de carabassa i de poma que acabes de cuinar. Escampa un poc de pebre negre per damunt i acaba afegint el formatge blau per tota la pasta fullada.
5. Fica de nou en el forn durant 20 minuts. Passat aquest temps trau-lo i directe a la taula.



EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU



BENVINGUTS AL POBLE

Convertirem els nostres menjadors en pobles a través de recreació d'espais i gaudirem de diferents jornades pròpies d'aquests llocs.

TRIS TRAS

Jugarem! Recuperarem els jocs de carrer per a aprendre a conviure amb valors.



PANS DELS NOSTRES POBLES

A MÉS, AQUEST MES GAUDIREM D'UNA DEGUSTACIÓ DE PANS dels nostres pobles, gaudint de l'olor i el sabor més tradicional.

