



DILLUNS

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:
Remenat de creïlla i ceba amb ensalada
Fruita de temporada

DIMARTS

617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g

DIA DE LA DISCAPACITAT

Ensalada variada
Sopa de fideus amb cigrons ECO
Mandonguilles en salsa de carabassa
Macedònia de fruti-tots / Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pastís de verdures, creïlla i peix
Fruita de temporada

DIMECRES

762,7Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,4g - HC:130,4g

Paella valenciana
Bastonets de pa amb hummus i ensalada
variada
Fruita de temporada / Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Truita francesa amb verdura i creïlles al forn
Fruita de temporada

DIJOUS

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
iogurt / Pa

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

DIVENDRES

FESTIU 06

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

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

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Arròs amb verdures
Peix en tempura
Fruita de temporada

638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:22,7g - HC:76,6g

Ensalada variada
Galets a la carbonara
Gall San Pedro a la llima amb saltat
campestre
Fruita de temporada / Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de verdures
Titot a la planxa
Fruita de temporada

646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g

Ensalada variada
Lentilles ECO estofades
Truita de carabassí amb pa torrat
amb oli i pebre roig
Fruita de temporada / Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pasta amb tonyina i samfaina de verdures
Fruita de temporada

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

Arròs a la cubana
Llonganisses amb ceba i ensalada variada
iogurt/ Pa

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

545,6Kcal - Prot:13,2g - Lip:18,5g - HC:75,5g

Ensalada variada
Crema de moniato amb tostons casolans
Arrebossats de peix i croquetes de bacallà
Fruita de temporada / Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Sopa de fideus
Truita de creïlles i carabassí
Fruita de temporada

518,8Kcal - Prot:21,9g - Lip:16,2g - HC:67,5g

Ensalada variada
Bollit valencià de bajoques verdes
Magre rostit en salsa de taronja
Fruita de temporada / Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Ensalada d'arròs
Pa torrat de salmó fumat i formatge d'untar
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:
Carabassipizza de tonyina amb creïlles dau
Fruita de temporada

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

Arròs rossejat
Truita francesa i ensalada variada
Fruita de temporada / Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Ensalada césar
Sopa de peix amb fideus
Fruita de temporada

611,1Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,3g - HC:85,7g

Ensalada variada
Fesols estofats
Pizza de pernil dolç i formatge
iogurt / Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pasta con pesto, tomaca i formatge fresc
Fruita de temporada

JORNADA NADALENCA: ELS DESITJOS DEL NADAL
Amanida LLUMS NADALENQUES
REGALETS SORPRESA (assortit de pasta fullada variats amb
creïlles chip)
GARLANDES DE COLORS (pasta espiral de colors amb carn,
salsa de tomaca y queso gratinado)
PROFITEROLS "OH BLANC NADAL" (Profiterols de nata con
sirope)

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de carlota
Llonganisses de pollastre amb samfaina
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.



EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU

JOCS AL RITME DE LA MÚSICA

Amb l'arribada de Nadal traurem els nostres instruments musicals per a jugar a través de la música.



CONSELL NUTRICIONAL DEL MES

Durant les vacances de Nadal no oblidem mantindre una dieta saludable i equilibrada. Us ajudem amb aquesta recepta d'unes postres nadalenques molt saludable.

BROWNIE AMB FLOCS DE NEU (recepta per a 4 persones)

INGREDIENTS

3 plàtans, 2 ous, mitjans, tassa de cacau pur en pols, mitja cullerada xicoteta de llevat, 120 grams de xocolata negra.

PASSOS

1. Esclafa els plàtans amb una forqueta fins a aconseguir un puré de plàtan.
2. Afegeix al puré de plàtan els ous i bat bé fins a aconseguir una mescla cremosa.
3. Afegeix a l'anterior el cacau i el llevat en pols. Torna a batre fins a aconseguir que quede tot ben mesclat.
4. Afegeix el xocolata trossetjada (pots reservar-te un poc per a afegir-lo per damunt, a manera de decoració) i amb una espàtula incorporar-ho a la mescla.
5. Aboca l'anterior en un motle greixat i enforna durant 20 minuts aproximadament, fins que punxant-lo comproves que està fet (a mitjan cocció pots traure-ho un moment i acabar d'escampar el xocolata que tens reservat per damunt).
6. Col·loca el brownie sobre una reixeta, deixa que es refrede i amb un ganivet talla'l en quadrats. Empolvora un poc de sucre glass per damunt per a la decoració.

