

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

734,2Kcal - Prot:19,3g - Lip:18,9g - HC:117,3g

**Arròs al forn amb cigrons**  
**Pa torrat amb pernil dolç**  
**i ensalada variada**  
**Fruita de temporada**  
**Pa**

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Remenat de formatge amb tomaca i creïlla  
Fruita de temporada

693,3Kcal - Prot:32,0g - Lip:27,2g - HC:73,0g

**Guisat de cigrons**  
**"CORRO" DE LA CREÏLLA**  
**(Trita de creïlla amb ensalada)**  
**Fruita de temporada**  
**Pa**

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Arròs amb verdures i trossets de salmó  
Fruita de temporada

616,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,7g - HC:69,6g

**Ensalada variada**  
**Crema de moniato amb tostons casolans**  
**Pollastre al forn amb xampinyons saltats**  
**Fruita de temporada**  
**Pa**

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Coliflor gratinada-Ou a la planxa i pa integral  
Fruita de temporada

587,6Kcal - Prot:21,5g - Lip:24,0g - HC:68,8g

**Ensalada variada**  
**Wok de tallarins amb verdures i salsa de soja**  
**Abadejo al forn amb muselina de maionesa**  
**Fruita de temporada**  
**Pa**

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Mandonguilles de titot en salsa amb arròs basmati  
Fruita de temporada

576,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,4g - HC:48,7g

**Canelons gratinats**  
**Pastissos de tonyina i ensalada**  
**variada amb oli d'alfàbega**  
**Fruita de temporada**  
**Pa**

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
"Fajitas" de verdures i pollastre  
Fruita de temporada

685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g

**Ensalada variada**  
**Crema de llegums i hortalisses**  
**Trita francesa i daus de formatge fresc**  
**Fruita de temporada**  
**Pa amb oli i pebre roig**

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Salmó en salsa de mostassa amb ceba i creïlla  
Fruita de temporada

655,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:23,5g - HC:65,4g

**Ensalada variada**  
**Sopa de verdures i cigrons**  
**Trossets de magre al romer i arròs pilaf**  
**Fruita de temporada**  
**Pa**

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Bollit de creïlla, bajoca verda i carlota -ruita francesa  
Fruita de temporada

765,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:40,2g - HC:74,4g

**Suquet de rap**  
**Coca d'embotit valencià i ensalada variada**  
**Bescuit de canella**  
**Pa**

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Sopa de fideus, verdures i ou dur  
Fruita de temporada

603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g

**Ensalada variada**  
**Arròs amb salsa de tomaca i herbes**  
**provençals**  
**Lluç en salsa mery amb pésols saltats**  
**Fruita de temporada**

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Pasta amb xampinyons, tomaca i formatge fresc  
Fruita de temporada

566,5Kcal - Prot:15,9g - Lip:19,8g - HC:75,7g

**Ensalada variada**  
**Crema de verdures de temporada amb tostons**  
**casolans**  
**Pernilets de pollastre en salsa amb carlota**  
**saltada**  
**Fruita de temporada**

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Wrap d'ou i carabassí  
Fruita de temporada

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

**Ensalada variada**  
**Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal**  
**Abadejo a la biscaïna (amb tomaca,**  
**pimentó i ceba)**  
**Fruita de temporada /ROSQUILLETÀ**  
**VALENCIANA**

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

**JORNADA PASQUERA**

**Natxos**  
**Entrepà de truita de creïlla**  
**Gelat**

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

FESTIU

23

FESTIU

24

FESTIU

25

FESTIU

28

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

**Espirals a la napolitana al graten**  
**Mandonguilles d'abadejo i ensalada**  
**variada**  
**Fruita de temporada**  
**Pa**

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

710,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:28,3g - HC:84,6g

**Ensalada variada**  
**GRAN FESTA DE LA CULLERA!**  
**(Plat guanyador seleccionat per l'alumnat)**  
**Trita francesa amb albergina en tempura amb**  
**mel**  
**Fruita de temporada/Pa**

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

EN EL MENÚ  
PODEM TROBAR:

- Mínim 1 vegada a la setmana pa integral.
- 1 vegada a la setmana iogurt.

- La fruita adaptada a la temporalitat i proximitat (poma Royal, poma Golden, pera Conferència, plàtan, mandarina, taronja, maduixa).

- 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



### COM FLIPA AQUEST AROMA

Degustarem preparacions gastronòmiques amb diferents espècies que ens transladaran als plats típics de poble, acompanyat d'activitats que ens permeten conèixer les plantes de les quals provenen i, les seues olors.

### DIA DE LA ROSQUILLETA

Ens acostem a un dels productes més populars de la nostra gastronomia i amb origen en el pa, amb l'objectiu de conèixer els trucs de la seua elaboració i gaudir del seu sabor en una jornada especial.



### TRIS TRAS A JUGAR!

Continuem jugant en els nostres menjadors escolars, i aquest mes el fem amb un dels jocs més tradicionals, el corro de la patata. La nostra proposta és fer el rogle escolar més gran i, a això, anirà lligat el nostre plat **EL CORRO DE LA PATATA** comeremos ensalada... Assaboriren una deliciosa truita de creïlla.

## CONSELL NUTRICIONAL DEL MES

Són molts els plats típics en Pasqües, però un dels més populars és la llesca amb ou. Us animem en aquestes festes cuinar la nostra proposta saludable d'aquest postre superconegut.

### LLESQUES AMB OU SALUDABLES

#### INGREDIENTS

6 llesques de pa, 3 tasses de llet o beguda vegetal, 2 ous, 1 vainilla en branca, 1 canyella en branca, canyella en pols al gust, la corfa de mitja taronja, oli d'oliva

#### PASOS

1. Posem en una olla la llet o beguda vegetal, la branca de canyella, la branca de vainilla (oberta per la meitat) i la corfa de taronja i portem a ebullició uns segons.
2. Deixem temperar un poc i posem la mescla en una safata. Fiquem les llesques de pa i deixem que s'impregnen bé en el líquid almenys 10 minuts, però l'ideal són 30 minuts.
3. Després batem els ous juntament amb la canyella en pols i submergim les llesques per a ficar-les posteriorment en el forn. Si volem fer-les amb la versió original, es van fregint en una paella amb oli d'oliva ben calent (també es poden fer amb oli de coco i li dona un toc ben ric).
4. Acompanyem amb fruita fresca i ja ho tenim.

