

DILLUNS

548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g

Ensaladilla russa
San jacob amb **carlota saltada**
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Truita de tonyina amb panolla de dacsa
Fruita de temporada

DIMARTS

643,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:25,3g - HC:78,6g

Ensalada variada
Pasta ECO amb bolonyesa vegetal
Abadejo a la biscaïna (amb tomaca, pimentó i ceba)
POSTRE TRADICIONAL: FARTONS

Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Quesadilla de pernil dolç i formatge amb verdures
Fruita de temporada

DIMECRES

715,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:30,5g - HC:73,0g

Ensalada variada
Sopa de putxero amb fideus
Pernilet de pollastre en **salsa amb carabassí**
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Peix en salsa mery amb xampinyons i creïlles
Fruita de temporada

DIJOUS

586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g

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

RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Menestra de verdures i trossets de titot amb cous cous
Fruita de temporada

DIVENDRES

729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g

Ensalada variada
Llentilles ECO amb verdures
Pizza casera de tonyina, formatge i orenga
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Wok de pasta amb verdura i ou dur
Fruita de temporada

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

Ensalada variada
Crema de **carabassí**
Goulash de magre en salsa amb cous cous
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Llobarro al forn amb creïlles i ceba
Fruita de temporada

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

Arròs a banda
Entremesos amb ensalada variada
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Ensalada césar-Pa torrat amb hummus
Fruita de temporada

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

Ensalada variada
Sopa d'au amb fideus
Truita de creïlla amb **tomaca i herbes provençals**
POSTRE TRADICIONAL: GRANISSAT DE LLIMA
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Hamburguesa de pollastre amb bajoques verdes, tomaca i arròs
Fruita de temporada

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

Ensalada de pasta
Salmó a l'aroma d'anet amb **bròcoli saltat**
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Pit de pollastre a la planxa amb moniato i ceba al forn
Fruita de temporada

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

Llentilles estofades
PLAT CUÏNA E INCLUSIÓ
Coca de carabassí i ensalada variada
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Crema de carabassa i creïlla-Peix a la planxa
Fruita de temporada

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

Ensalada variada
Pasta gratinada
Peix en salsa
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Verdura al forn-Pollastre en salsa de tomaca amb cous cous
Fruita de temporada

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

Ensalada variada
Crema de verdures de temporada
Mandonguilles a la jardinera
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Ensalada de creïlla-Peix a la planxa
Fruita de temporada

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

Paella valenciana
Fritada variada i ensalada variada
Gelats
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Menestra de verdures-Truita de creïlla
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, pera Blanquilla, mandarina, plàtan, caqui).
- Potenciem els **llegums** i les **pastes ecològiques**.



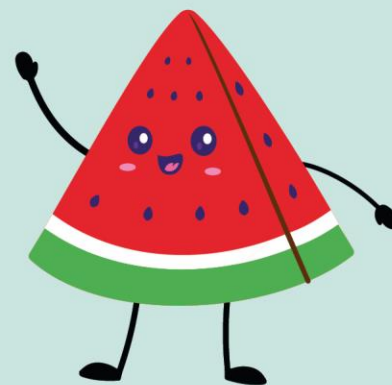
ENS ADAPTEM A LES TEUES NECESSITATS

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

Ara que comença la calor és fonamental una bona hidratació. Per a fomentar que els xiquets prenguen líquids, podem utilitzar begudes saboritzades. Us donem uns exemples:

LLIMONADA DE MANGO

INGREDIENTS

2 gots de mango trossejat, 1 got de suc de llima,
5 gots d'aigua

PASSOS

1. Pela el mango i talla'l en daus fins a aconseguir la mesura dels gots. Amb dos o tres mangos serà suficient, depenent de la seua grandària.
2. Esprem diverses llimes fins a aconseguir un got de suc de llima.
3. En la teua liquadora, aboca el mango tallat, el suc de llima i els gots d'aigua. Bat bé i serveix en gots amb diversos gels.



AIGUA DE MADUIXA Y TARONJA

INGREDIENTS

1 Taronja, 5 maduixes, 6 fulles de menta, 4 gots d'aigua

PASSOS

1. Talla les taronges i les maduixes en rodanxes.
2. Tira la fruita, la menta i l'aigua en una botella de vidre i deixa reposar en la nevera almenys una hora. Com més temps repose, més sabor tindrà.
3. Consume-la en un temps màxim de 48 hores.



EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU

JORNADA DELS POSTRES TRADICIONALS

AMB COR DE POBLE, continuem descobrint el sabors més típics, aquesta vegafada en forma de postres tradicionals, en el qual coneixerem els ingredients més populars de la rebosteria que degustarem els nostres menjadors.



TRIS TRAS, A JUGAR!

ELS JOCS DE TAULA! Aprendrem diversos jocs de taula i gaudirem amb els companys.

