

## DILLUNS

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

**Amanida**  
Crema de verdures de temporada  
Contraçuixa de pollastre a la mel  
Lácti  
Pa

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

## DIMARTS

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

**Macarrons amb samfaina de verdures**  
Abadejo en salsa verda amb pèsols al vapor  
Fruita  
Pa

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

## DIMECRES

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

**Amanida**  
Sopa d'olla amb meravella  
Croquetes de pernil  
Fruita  
Pa

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

## DIJOUS

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

**Amanida**  
Paella valenciana  
Lluç en salsa  
Fruita  
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Trosset de titot al curri amb cous cous i verdures  
Fruita de temporada

## DIVENDRES

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

**Amanida**  
Fesols amb verdures  
Truita de creïlla  
Fruita  
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Crema de verdures  
Salmó en salsa de soja  
Fruita de temporada

553,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,8g - HC:64,0g

**Amanida**  
Vichyssoise  
Contraçuixa de pollastre en salsa de carlota  
Fruita  
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Nuggets de peix casolà amb moniato al forn i creïlles dau  
Fruita de temporada

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

**Amanida**  
Arròs a banda  
Llonganisses en salsa  
Fruita  
Pa

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

668,8Kcal - Prot:28,1g - Lip:26,3g - HC:72,3g

**Amanida**  
Llenties estofades  
Pizza de pernil dolç i formatge  
Lácti  
Pa

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

589,4Kcal - Prot:23,3g - Lip:24,5g - HC:65,4g

**Creïlles estofades amb xoriço**  
Truita francesa amb pèsols saltats amb  
ceba  
Fruita  
Pa integral

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

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

**Amanida**  
Espirals napolitana amb formatge  
Lluç en salsa  
Fruita  
Pa

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

55,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,4g - HC:48,7g

**Amanida**  
Fideuà de verdures  
**CHEESEFRISBIE (hamburguesa amb  
formatge i pa)**  
Fruita

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

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

**Amanida**  
Llenties estofades  
Filet de lluç empanat  
Lácti  
Pa integral

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

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

**Crema de carlota**  
Pollastre rostit a la llima amb creïlla rostida  
Fruita  
Pa

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

632,0Kcal - Prot:17,4g - Lip:32,5g - HC:64,7g

**Amanida**  
Arròs amb salsa de tomaca  
Gall en salsa  
Fruita  
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

**Amanida**  
Cigrons a la mediterrània  
Truita francesa  
Fruita  
Pa

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

565,0Kcal - Prot:18,8g - Lip:18,2g - HC:77,5g

**Crema d'hortalisses i formatge (sense  
espinacs)**  
Estofat de pollastre a la jardinera  
Fruita  
Pa

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

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

**Amanida**  
Macarrons ECO amb boloñesa  
Abadejo en tempura  
Fruita  
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Hamburguesa de coliflor i formatge amb arròs basmati  
Fruita de temporada



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

**Amanida**  
**OLLETA ALICANTINA**  
Truita de carabasseta  
Fruita  
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Carabassins farcits de carn picada de pollastre  
i quinoa, Fruita de temporada

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

**Amanida**  
Arròs al forn  
Lluç al forn amb all i julivert  
Fruita  
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Pasta gratinada amb xampinyons  
Fruita de temporada

745,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,9g - HC:107,5g

**JORNADA CANÀRIA**  
Amanida  
Sopa de peix (sense clòtxines)  
Pollastre a l'estil canari  
Plàtan de canàries  
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Bolonyesa vegetal amb vedures i arròs  
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.



## EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU



### TENIM UNA PLANTACIÓ MOLT SOLIDÀRIA!

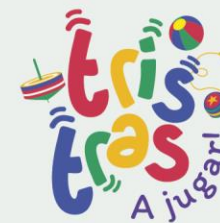
En col·laboració amb la fundació de Juegaterapia, entitat que treballa en els centres hospitalaris d'oncologia infantil, tenim una plantació molt solidària. Amb l'objectiu de portar el joc als xiquets i xiquetes i transformar els espais per a crear entorns més amables, realitzarem una plantació de plantes aromàtiques creant un jardí molt solidari en els nostres col·legis.

Amb la compra de LES LLAVORS MÀGIQUES a la fundació, Serunion col·laborarà amb el desenvolupament de nous projectes de la fundació en diversos centres hospitalaris, fent partícips a tots els xiquets i xiquetes dels nostres menjadors i implicant-los en aquest gran projecte.

## MÀGICAS SEMILLAS

### TRIS TRAS A JUGAR!

Continuem amb el nostre projecte de jocs que aquest trimestre ens convidarà a jugar amb els sentits, conèixer els jocs del món i aquells jocs que s'han mantingut al llarg de la història.



A més, aquest mes gaudirem: Una deliciosa **CHEESEFRESBEE**,

una hamburguesa molt original lligada a una jornada molt especial sobre els jocs tradicionals, com és el fresbee.

## CONSELL NUTRICIONAL DEL MES

Per als mesos de fred és ideal un bon plat de cullera per a entrar en calor. Molts d'aquests plats ens ofereixen múltiples beneficis nutricionals. Especialment, la combinació de llegum i cereal permet millorar la qualitat de la proteïna que ingerim, obtenint els aminoàcids necessaris en la nostra dieta. Us animem a provar el següent plat de cullera:

### LLENTILLES AMB CARABASSA, ESPINACS I ARRÒS (recepta per a 4 persones)

#### INGREDIENTS

600 grams de carabassa, 1 ceba, 300 grams d'espínacs, 2 alls, un poc de gíngebre, 2 cullerades de curri, 2 creïlles, 800 grams de lletilles, 400 mil·lilitres de llet de coco, 400 mil·lilitres d'aigua, un poc de sal

#### PASSOS

1. Comença preparant els ingredients de la recepta de la manera següent: pica l'all, talla la ceba en tires, pela la carabassa i la creïlla i talla tots dos ingredients en trossos de grandària mitjana. Finalment, llava i talla en tires els espínacs.
2. En una olla posa un poc d'oli i quan estiga calent, sofrig l'all i la ceba juntament amb la carabassa a foc mitjà durant 10 minuts. Afegeix el gíngebre i mescla.
3. Fica les lletilles, un poc de sal, i que estiga uns 3-4 minuts. Aboca els espínacs, i afegeix la llet de coco i l'aigua. Comprova que tot queda ben cobert i fiquem un poc de sal i el curri.
4. Tapa l'olla i deixa que es cuine aproximadament 20-25 minuts. Comprova que està bé de sabor i corregeix el punt de sal si fora necessari.

