

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

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

Amanida
Macarrons ECO amb bolonyesa
Abadejo en tempura
Pa integral
Fruita

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

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

Crema d'hortalisses i formatge
Guisat de pollastre a la jardineria
Pa
Fruita

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

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

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

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

Lentilles estofades amb carlota
Trita de carabasseta
Pa
Lacti

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

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

Amanida
Tallarines amb pollastre i tomaca
Skipper de bacallà
Pa
Fruita

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

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

PLAT AMUNT LA CULLERA
Arròs a banda
Trita francesa
Pa
Fruita

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

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

Sopa d'olla amb meravella
Contraçuixa de pollastre en salsa de xampinyó
Pa
Lacti

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Hamburguesa de pollastre amb bajoques verdes, tomaca i
arròs, Fruita de temporada

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

Amanida
Cigrons amb verdures
Pizza de pernil dolç i formatge
Pa
Fruita

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

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

Crema de carabassa
Goulash de magre amb creïlles
Pa integral
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de carabassa i creïlla, Peix a la planxa,
Fruita de temporada

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

Amanida amb cítrics
Arròs amb fesols i naps
Trita de creïlla
Pa
Fruita

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

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

Amanida
Sopa amb pasta maravella
Pollastre a la llima
Pa integral
Fruita

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

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

Amanida
Espirals ECO amb bolonyesa
Gall al forn amb salsa de ceba
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Menestra de verdures, Trita de creïlla,
Fruita de temporada

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

Crema de carlota amb taronja
Hamburguesa completa amb creïlla cuita
iogurt de llima

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

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

Amanida
Lentilles amb creïlles
Lluç al forn amb all i julivert
Pa
Fruita

RECOMENDACIÓ DE CENA:
Salmó en salsa de nata i espínacs amb arròs basmati,
Fruita de temporada

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

Amanida
Macarrons amb picadillo
Abadejo en salsa
Pa integral
Lacti

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

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

Sopa Juliana
Llombello adobat a la jardineria amb creïlles
Pa
Fruita

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

606,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g

PLAT AMUNT LA CULLERA
Olleta de la plana
Pollastre amb all
Pa
Fruita

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

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

Amanida
Crema de carabasseta
Trita francesa amb fesols tendres amb all
Pa
Fruita

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

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

Amanida
Arròs amb tomaca i ou cuit
Nuggets de bròcoli i formatge
Pa
Fruita

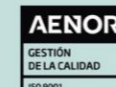
RECOMENDACIÓ DE CENA:
Sopa de fideus, Pa torrat de formatge d'untar amb orenga,
Fruita de temporada

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 Conferencia, 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

La vitamina C juga un paper molt important en el sistema immunitari. Aliments rics en aquesta vitamina, com la taronja, la mandarina o la llima, ens ajudarà en els processos catarrals propis de l'hivern. Per a això, us proposem la següent recepta:

BARRETES DE TARONJA AMB FRUITA SECA (recepta per a 4 persones)

INGREDIENTS

200 grams de dàtils, 1 taronja, 100 grams d'anacards, 60 grams d'anous, 5 cullerades d'oli de coco, 50 grams de coco ratllat

PASSOS

1. Posa els dàtils a remulla en aigua calenta perquè s'ablaneixen lleugerament.
2. Bat en una picadora els anacards i les anous i tritura fins que quasi comencen a desprendre l'oli.
3. Agrega la ratlladura de la taronja i quatre cullerades de suc de taronja, els dàtils, el coco ratllat i l'oli de coco i torna a tritura. Cal anar baixant les restes que queden en les parets perquè s'unisquen bé tots els ingredients. Fes-ho en diversos temps si necessites.
4. Fes forma de barretes amb la massa i guarda-les en la nevera.
5. Les pots menjar així tal qual, o bé precalfar el forn a 200 °C i enfornar-les durant 12 minuts perquè queden més fermes.



EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU



SEGUIM EL NOSTRE RECORREGUT AMB COR DE POBLE!

En el marc del nostre projecte anual, aquest trimestre continuarem coneixent aquelles tradicions i costums que ens acosten als pobles. És per això que al llarg d'aquests mesos ens esperen projectes superdivertits.

AMUNT LA CULLERA!

Un projecte gastronòmic de recuperació de plats de cullera de la gastronomia de la nostra comunitat, que permetrà als xiquets i xiquetes votar pel seu plat preferit. Quin serà el més votat per als comensals més menuts?



LA FIRA DEL CÍTRIC

Fem un homenatge als cítrics, com a producte emblemàtic de la nostra horta, perquè els xiquets i xiquetes coneguen les seues propietats i puguen degustar el contrast de sabors a través de diverses receptes. Una setmana molt especial amb activitats especials, jocs i molta diversió.

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.



CUINA I INCLUSIÓ

De la mà dels nostres amics de ASINDOWN portem un projecte gastronòmic per a donar-li sabor a la inclusió els 365 dies a l'any.

A més, aquest mes gaudirem: HUI TRIES TU!

Els nostres comensals podran triar el tipus d'arròs que volen degustar a través d'una acció especial en els nostres menjadors escolars, aprenent la diferència organolèptica i nutricional entre l'arròs blanc i l'arròs integral.

