

DILLUNS

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

Sopa d'olla amb meravella
Contracuixa de pollastre en salsa de xampinyons
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Ensalada de pasta-Croquetes casolanes de peix
Fruita de temporada

DIMARTS

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

Fesols a l'anglesa
Hamburguesa de vedella amb samfaina de verdures
Pa
Fruita

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

DIMECRES

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

Amanida
Arròs amb verdures
Truita francesa
Pa
Lácti

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

DIJOUS

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

Crema de carabassa
Goulash de magre amb creïlles i pésols
Pa integral
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de verdures-Crepe de titot i formatge
Fruita de temporada

DIVENDRES

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

Amanida
Tallrins amb tonyina i tomaca
Skipper de bacallà
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pizza de coliflor amb creïlles dau
Fruita de temporada

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

Amanida
Crema de verdures
Contracuixa de pollastre en salsa
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Remenat de ceba amb ensalada-Pa integral
Fruita de temporada

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

Sopa amb fideus
Mandonguilles mixtes en salsa de carabassa
Pa integral
Fruita

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

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

Amanida
Espirals boloñesa
Gall al forn amb salsa de ceba
Pa
Lácti

RECOMANACIÓ DE CENA:
Titot amb carrabassí en tempura i moniato al forn
Fruita de temporada

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

Amanida especial
Paella valenciana
Entremessos
Pa
Taronja

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

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

Amanida
Llenties amb verdures
Truita de creïlla
Pa
Fruita

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

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

19

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

Amanida
Cigrons amb verdures
Pollastre amb all
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Peix en salsa amb creïlla i verdura
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

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Arròs amb verdures - Pit de pollastre a la planxa
Fruita de temporada

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

Amanida
Crema de verdures (sense bledes ni espinacs)
Contracuixa de pollastre a la mel
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE CENA:
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

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

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Carabassipizza de tonyina amb creïlles dau
Fruita de temporada

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

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

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Ensalada César amb pasta
Fruita de temporada

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

Amanida
Arròs al forn
Lluç en salsa
Pa integral
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Arròs amb pesto, tomaca i formatge fresc
Fruita de temporada

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

Amanida
Fesols amb verdures
Truita de creïlla
Pa
Lácti

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de carlota-Llonganisses de pollastre amb samfaina
Fruita de temporada

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

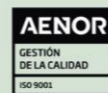
Vichyssoise
Nuggets de polastre amb carlota dau saltada
Pa
Fruita

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

EN EL MENÚ PODEM TROBAR:

- Mínim 1 vegada a la setmana **pa integral**.
- 1 vegada a la setmana **iogurt**.
- Potenciem els **llegums** i les **pastes ecològiques**.

• La fruita adaptada a la **temporalitat i proximitat** (poma royal, poma golden, pera conferencia, mandarina, plàtan, taronja, maduixa).



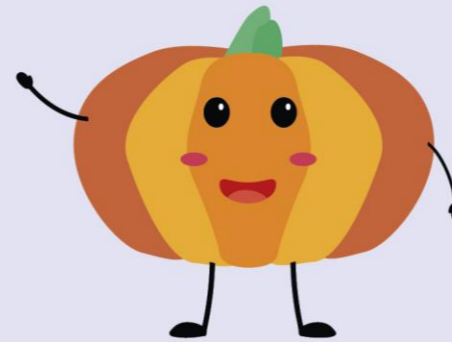
ENS ADAPTEM A LES TEUES NECESSITATS

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.



NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO

CONCURS DESPERTA EL TEU ARTISTA FALLER: ARTS I OFICIS

De la mà del gremi d'artistes fallers, posem en marxa la tercera edició del nostre concurs més popular que convida als xiquets i xiquetes dels nostres menjadors a crear el seu propi ninot. Enguany, el nostre concurs vol valorar la gran faena i l'art dels oficis artesanals i tradicionals que envolten la festa per a fer-los un gran homenatge.

Tots els ninots creats seran donats a diverses entitats: com la planta pediàtrica de la Fe de València, centres residencials o espais municipals d'acolliment, amb l'objectiu de fer partícips a tots i totes de la nostra festa més internacional.

A més, gaudirem d'una jornada fallera en tots els nostres menjadors escolars. Serà alguna de les activitats que realitzarem en els nostres menjadors.



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 pels nostres comensals?

LA FESTA DE LA BOTIJA

Aprofitant la celebració del dia de l'aigua, volem que els xiquets i xiquetes coneguen la importància d'aquest bé natural i volem fer-lo a través d'aquest objecte tan comú en la cultura de l'horta. Conèixer el seu material, les seues característiques, i tindre l'experiència de beure d'una botija serà alguna de les activitats que realitzarem en els nostres menjadors.



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.

CONSELL NUTRICIONAL DEL MES

Un aliment molt típic a la nostra regió són els bunyols de carabassa. Un aliment que encanta tant als més xicotets com als més majors i que té com a ingredient principal un aliment amb moltes propietats nutricionals, la carabassa.

Us proposem provar la següent recepta a casa i gaudir d'uns bons bunyols de carabassa.

BUNYOLS DE CARABASSA (recepta per a 4 persones)

INGREDIENTS

2 litres d'aigua, 100 grams de rent, un poc de sal,
500 grams de carabassa, 1 kg de farina

PASSOS

1. Calfes l'aigua perquè estiga tibia.
2. Cous la carabassa fins que es quede ben blaneta.
3. Poses tots els ingredients junts, excepte la farina, i ho bats bé. Afegeixes la farina i es torna a mesclar fins que quede tot homogeni.
4. Deixes reposar la mescla sobre una hora.
5. Finalment, s'agafen quantitats aproximades a un bunyol i s'afegeixen a una paella amb oli ben calent fins a aconseguir la textura òptima.

