

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

Amanida
Arròs a banda
Llonganisses en salsa
Fruita
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

Amanida
Llenties estofades
Pizza de pernil dolç i formatge
Lacti
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

Amanida
Creïlles estofades amb xoriço
Truita francesa amb pésols saltats amb ceba
Fruita
Pa integral

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

Amanida
Espirals napolitana amb formatge
Lluç en salsa
Fruita
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

Amanida
Fideuà de verdures
Hamburguesa amb formatge
Lacti
Pa

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

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

Amanida
Llenties amb verdures
Filet de lluç empanat
Fruita
Pa integral

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

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

Arròs amb 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

"CORRO" DE LA CREÏLLA
Amanida
Cigrons a la mediterrània
Truita de creïlla
Fruita
Pa

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

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

Crema d'hortalisses i formatge
Estofat de pollastre a la jardinera
Lacti
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 amb bolonyesa
Abadejo en tempura
Fruita
Pa integral

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

BONES PASQUÈS

Amanida
Llenties estofades amb carlota
Truita de carabasseta
Fruita

ROSQUILLETA VALENCIANA



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

Amanida
Sopa de fideus
Mandonguilles mixtes en salsa
Fruita
Pa integral

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

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

Amanida
Espirals amb boloñesa
Gall al horn en salsa de ceba
Lacti
Pa

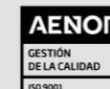
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pollastre en salsa de tomaca amb cous cous
Fruita de temporada

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.

