

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

02

03

04

05

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

Vichyssoise
Nuggets de pollastre amb carlota dau
saltada
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Truita de tonyina amb panolla de dacsa
Fruita de temporada

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

Amanida
Arròs a banda
Llonganisses en salsa
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Quesadilla de pernil dolç i formatge amb verdures
Fruita de temporada

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

Amanida
Llenties estofades
Pizza de pernil dolç i formatge
Pa
Lacti

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Peix en salsa mery amb xampinyons i creïlles
Fruita de temporada

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

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

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

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

Amanida
Espirals napolitana amb formatge
LLuç en salsa
Pa
Fruita

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

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

Amanida
Fideuà de verdures
Hamburguesa amb formatge
Pa
Lacti

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Llobarro al forn amb creïlles i ceba
Fruita de temporada

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

Amanida
Llenties amb verdures
Filet de lluç empanat
Pa integral
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Ensalada Cèsar-Pa torrat amb hummus
Fruita de temporada

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

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

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

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

Amanida
Arròs amb salsa de tomaca
Gall en salsa
Pa
Fruita

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

Amanida
Cigrons a la mediterrània
Truita francesa
Pa
Fruita

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

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

Crema de hortalisses i formatge
Estofat de pollastre a la jardinera
Pa
Lacti

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

Amanida
Macarrons amb bolonyesa
Abadejo en tempura
Pa integral
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Ensalada de creïlla-Peix a la planxa
Fruita de temporada

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

Amanida
Llenties estofades amb carlota
Truita de carabasseta
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Menestra de verdures-Truita de creïlla
Fruita de temporada

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

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

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

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

Sopa de peix (sense clòtxina)
Mandonguilles mixtes a la jardinera
Pa
Fruita
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pollastre amb samfaina i cous cous
Fruita de temporada

616,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,7g - HC:69,6g

Amanida
Arròs amb verdures
Truita francesa
Pa
Lacti

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Coliflor gratinada i ou a la planxa amb creïlla
Fruita de temporada

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

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

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Remenat de salmó amb tomaca i pa
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.



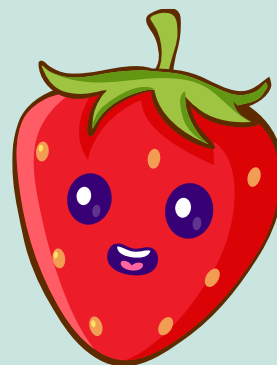
ens adaptem a les teues necessitats

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.



NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO



COM FLIPA AQUEST AROMA

Degustarem preparacions gastronòmiques amb diferents espècies que ens translladaran 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 ROSQUILLETÀ

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.

