

Junt a cada dia afegim les suggerències per al sopar



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>1</b></p> <p>Fruita seca - pat</p> <p>Manaroni a la italiana albergínia, ceba, campanyana</p> <p>Llenguat a l'indoliana amb amanida</p> <p>Fruita - Batut sabors</p> <p>107,2 kcal - 34,33 Prot - 24,74 Lip - 46,98 Hc</p>	<p><b>2</b></p> <p>Pa - Lletuga, tomaca, pipeç, remolatxa</p> <p>Arros en corderols i alls torrades</p> <p>Fruita francesa amb formatge fresc</p> <p>Fruita - Batut sabors</p> <p>106,3 kcal - 32,4 Prot - 26,9 Lip - 46,7 Hc</p>	<p><b>3</b></p> <p>Pa - Lletuga, tomaca, nogentó, dacsa</p> <p>Cavallets gratinats (relliu tota base formatge)</p> <p>Llenguat a la piaçca amb guemoll</p> <p>logurt</p> <p>722 kcal - 36,4 Prot - 23,45 Lip - 46,8 Hc</p>	<p><b>4</b></p> <p>Pa - Lletuga, tomaca, saladina, formatge</p> <p>Polsa de cigrons</p> <p>Pizza de linyina</p> <p>Fruita - Batut sabors</p> <p>107,8 kcal - 34 Prot - 27,55 Lip - 47,8 Hc</p>	<p><b>5</b></p> <p>Pa - Lletuga, tomaca, olives, soja</p> <p>Sopa de fideus</p> <p>Tall de pollastre a la piaçca amb creïlles torrades</p> <p>Ull freixet</p> <p>Hamburguesa de lluç i verdures planxa amb amanida</p> <p>Fruita</p> <p>124,9 kcal - 36,4 Prot - 26,1 Lip - 36,4 Hc</p>
<p><b>8</b></p> <p>Pa - Repolló, tomaca, pernil dolç, olives</p> <p>Tallant "al pebre" albergínia, all, oli formatge</p> <p>"Dors" de lluç amb saltejat de daïna i pipers</p> <p>Fruita - Batut sabors</p> <p>106,3 kcal - 31 Prot - 26,37 Lip - 46,3 Hc</p>	<p><b>9</b></p> <p>Pa - Lletuga, tomaca, poma, anans</p> <p>Sopa d'olla</p> <p>Corderols de pollastre en suc amb cigrons i saladina</p> <p>flanets</p> <p>774,1 kcal - 33,2 Prot - 23,1 Lip - 45,3 Hc</p>	<p><b>10</b></p> <p>Pa - Lletuga, salmó, pebre, linyina</p> <p>Arros collegit coca, longanissa, tomaca</p> <p>Fruita de calisson amb pernil dolç</p> <p>Fruita - Batut sabors</p> <p>785 kcal - 32,78 Prot - 26,4 Lip - 46,97 Hc</p>	<p><b>11</b></p> <p>Pa - Lletuga, tomaca, espàrrega, dacsa</p> <p>Amanida de lletuga, dacsa i tomaca</p> <p>Xulles de corder amb creïlles</p> <p>Fruita</p> <p>Fruita - Batut sabors</p> <p>106,1 kcal - 30,2 Prot - 26,4 Lip - 46,3 Hc</p>	<p><b>12</b></p> <p>Pa - Lletuga, tomaca, espàrrega, dacsa</p> <p>Creme de herbes amb base d'ourent</p> <p>Can empanada amb sardina</p> <p>Fruita - Batut sabors</p> <p>106,1 kcal - 30,2 Prot - 26,4 Lip - 46,3 Hc</p>
<p><b>15</b></p> <p>Pa - Lletuga, tomaca, pernil dolç, orange</p> <p>Arros de ventriol</p> <p>Fruita de ceba amb formatge</p> <p>Fruita - Batut sabors</p> <p>108,2 kcal - 33,78 Prot - 26,4 Lip - 42,54 Hc</p>	<p><b>16</b></p> <p>Pa - Lletuga, tomaca, dacsa, anans</p> <p>Crema de carabasses amb herbes</p> <p>Mandonguilles jardineres amb creïlles</p> <p>Fruita - Batut sabors</p> <p>128 kcal - 30,11 Prot - 22,2 Lip - 43,3 Hc</p>	<p><b>17</b></p> <p>Pa - Lletuga, tomaca, cigrons, salmó</p> <p>Caragol a l'indoliana (coca, can picada)</p> <p>Tall de lluç amb patates i maionesa</p> <p>logurt</p> <p>179 kcal - 36,91 Prot - 16,27 Lip - 43,4 Hc</p>	<p><b>18</b></p> <p>Pa - Lletuga, repolló, piña, formatge</p> <p>Lentilles pilades</p> <p>Pollastre en lima amb roses</p> <p>Fruita - Batut sabors</p> <p>105 kcal - 33,7 Prot - 27,8 Lip - 47,1 Hc</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>DIÀRIU ESPECIAL DE NADAL AMB PECOLET</b></p>

També comptem amb un menú de Jutà bíbil, menú infantil i menús adaptats a diferents tipus d'alogies. Els nostres menús estan avalats pel departament de Ciència i Enginyeria d'Aliments de la Universitat Politècnica de València.

- 1.- NO MENJES FINS A OMLIR-TE
- 2.- MASTEGA BÉ
- 3.- MENJA VARIAT
- 4.- ASSABORIX I DISFRUTA
- 5.- BEU AIGUA
- 6.- NO ET DISTRAGUES
- 7.- PICA FRUITA FRESCA ENTRE MENJARS
- 8.- MENJA SENZILL
- 9.- " AL MATI COM UN EMPERADOR, A MIGDIA COM UN REI I A LA NIT COM UN CAPTAIRE"
- 10.- I A CASA DISFRUTA EN LA TAULA AMB LA FAMÍLIA

## DECÀLEG DEL BON MENJAR



## RACÓ D'HÀBITS

- ¡ Papà i mamà este mes treballa amb mi...!
- Mantindre una postura correcta durant la permanència en el menjador



Junto a cada día añadimos las sugerencias para la cena



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Frutas secas- pan <b>1</b></p> <p>Macarrones a la italiana (salsina, calabacín, champiñón)</p> <p>Lenguado a la andaluza con ensalada</p> <p>Fruta - Batido sabores</p> <p>87,2 Kcal - 14,23 Prot - 24,75 Lip - 86,98 Hc</p>	<p>Pan - Lechuga, tomate, pipas, rombolina <b>2</b></p> <p>Aroz con castillas y ajete tierno</p> <p>Tortilla francesa con queso fresco</p> <p>Fruta - Batido sabores</p> <p>705,1 Kcal - 32,4 Prot - 26,3 Lip - 98,2 Hc</p>	<p>Pan - Lechuga, tomate, papino, maíz <b>3</b></p> <p>Patatas al gratin (patata, cebolla, bacon, queso)</p> <p>Lomo a la plancha con guarnición</p> <p>Yogurt</p> <p>722 Kcal - 36,4 Prot - 23,18 Lip - 90,6 Hc</p>	<p>Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, queso <b>4</b></p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Pizza de atun</p> <p>Fruta - Batido sabores</p> <p>627,6 Kcal - 34 Prot - 27,05 Lip - 87,4 Hc</p>	<p>Pan - Lechuga, tomate, acelunas, brates de soja <b>5</b></p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Entremueto a la plancha con patatas asadas</p> <p>Leche hita</p> <p>Hamburguesa de merluza</p> <p>verduras plancha con ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>720,9 Kcal - 36,4 Prot - 25,1 Lip - 76,4 Hc</p>
<p><b>¡¡FELICES FIESTAS!!</b></p>	<p>Pan - Repollo, tomate, york, olivas <b>9</b></p> <p>Tallarines al pesto (albahaca, aceite, ajo, queso)</p> <p>"Cleri" de merluza con salteado de maíz y pipas</p> <p>Fruta - Batido sabores</p> <p>709,6 Kcal - 31 Prot - 28,97 Lip - 97,5 Hc</p>	<p>Pan - Lechuga, tomate, manzana, nueces <b>10</b></p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Jamoncitos de pollo en su jugo con garbanzos y carboles</p> <p>Nanitas</p> <p>774,1 Kcal - 32,2 Prot - 25,1 Lip - 83,5 Hc</p>	<p>Pan - Lechuga, zanahoria, pimiento, atun <b>11</b></p> <p>Aroz sofrito (arroz, patata, longaniza, tomate)</p> <p>Tortilla de calabacín con jamón york</p> <p>Fruta - Batido sabores</p> <p>784 Kcal - 32,79 Prot - 26,4 Lip - 88,97 Hc</p>	<p>Pan - Lechuga, tomate, espárrago, maíz <b>12</b></p> <p>Crema de slubias con bacon crocante</p> <p>Carne empanada con plato</p> <p>Fruta - Batido sabores</p> <p>Guisantes con jamón</p> <p>Lenguado plancha con ensalada</p> <p>Yogurt</p> <p>826,1 Kcal - 29,2 Prot - 20,2 Lip - 63,3 Hc</p>
<p>Pan - Lechuga, tomate, york, oregano <b>15</b></p> <p>Aroz "del sanjeron"</p> <p>Tortilla de cebolla con queso</p> <p>Fruta - Batido sabores</p> <p>789,3 Kcal - 33,79 Prot - 26,4 Lip - 92,34 Hc</p>	<p>Pan - Lechuga, tomate, maíz, summi <b>16</b></p> <p>Crema de calabaza con tostones</p> <p>Albondigas jardinera con patatas fritas</p> <p>Fruta - Batido sabores</p> <p>738 Kcal - 30,11 Prot - 20,2 Lip - 80,3 Hc</p>	<p>Pan - Lechuga, tomate, atun, zanahoria <b>17</b></p> <p>Caracitas brohosa (cebolla, carne picada)</p> <p>Merluza con pimientos y mahonesa</p> <p>Yogurt</p> <p>779 Kcal - 34,07 Prot - 25,37 Lip - 82,8 Hc</p>	<p>Pan - Lechuga, repollo, pifia, queso <b>18</b></p> <p>Lentijas juliana</p> <p>Pollo al limón con palomitas</p> <p>Fruta - Batido sabores</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Pizza cuatro estaciones</p> <p>Fruta</p> <p>795 Kcal - 33,7 Prot - 27,5 Lip - 91,1 Hc</p>	<p><b>COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD CON REGALITO</b></p>

También contamos con menú de dieta blanda, menú infantil y menús adaptados a diferentes tipos de alergias. Nuestros menús están elaborados por el departamento de Ciencia e Ingeniería de Alimentos de la Universidad Politécnica de Valencia

1.- NO COMAS HASTA LLENARTE

2.- MASTICA BIEN

3.- COME VARIADO

4.- SABOREA Y DISFRUTA

5.- BEBE AGUA

6.- NO TE DISTRAIGAS

7.- PICA FRUTA FRESCA ENTRE COMIDAS

8.- COME SENCILLO

9.- " POR LA MAÑANA COMO UN EMPERADOR, A MEDIODIA COMO UN REY Y POR LA NOCHE COMO UN MENDIGO"

10.- Y EN CASA DISFRUTA EN LA MESA CON LA FAMILIA

## DECALOGO DEL BUEN COMER



por la mañana como un emperador

a mediodía como un rey

y por la noche como un mendigo

## RINCÓN DE HABITOS

¡ Papá y mamá este mes trabaja conmigo...!

Mantener una postura correcta durante la permanencia en el comedor