

# Octubre 2010



## AULA DE CUINA

On aprenem receptes,  
curiositats i termes de cuina.

• **ADOB:** és una salsa o brou que serveix per a codimentar o conservar carns, aus, peixos i altres aliments. Està compost dels ingredients següents: oli, vinagre (o vi), all, sal, algunes herbes aromàtiques i condiments.

**¡Papà i Mamà, aquest mes  
treballa amb mi...!**

### RACÓ D'HÀBITS:

• **Experimentar i provar sabors  
i textures (menjar de tot)**

### RACÓ DELS VALORS:

• **La convivència**

## AULA DE COCINA

Donde aprenderemos recetas,  
curiosidades y términos de cocina.

• **ADOBO:** es una salsa o caldo que sirve para codimentar o conservar carnes, aves, pescados y otros alimentos. Está compuesto de los siguientes ingredientes: aceite, vinagre (o vino), ajo, sal, algunas hierbas aromáticas y condimentos.

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

### RINCÓN DE HÁBITOS:

• **Experimentar y probar sabores  
y texturas (comer de todo)**

### RINCÓN DE LOS VALORES:

• **La convivencia**



1	<b>Divendres</b> <b>Viernes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, soja, pernil dolç <i>Pan - Lechuga, tomate, soja, york</i>	Estofat de vedella <i>Estofado de ternera</i>	"Doré" de peix amb espinacs i panses <i>"Dore" de pescado con espinacas y pasas</i>	Gelat <i>Helado</i>	Kcal 803 - Prot 30.6 Lip 20.3 - Hc 89.6
4	<b>Dilluns</b> <b>Lunes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, remolatxa, tonyina <i>Pan - Lechuga, tomate, remolacha, atún</i>	Arròs d'olla <i>Arroz de cocido</i>	Aletes de pollastre al forn amb anells de ceba <i>Alitas de pollo al horno con aros de cebolla</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 775.3 - Prot 27.2 Lip 28.6 - Hc 89.7
5	<b>Dimarts</b> <b>Martes</b>	Pa - Fruits secs <i>Pan - Frutos secos</i>	Espaguetis "fruits del mar" (ceba, surimi, tomaca) <i>Espaguetis "frutos del mar" (cebolla, surimi, tomate)</i>	Truita de creïlles amb amanida <i>Tortilla de patatas con ensalada</i>	logurt <i>Yogurt</i>	Kcal 784.5 - Prot 29.6 Lip 37.2 - Hc 98.2
6	<b>Dimecres</b> <b>Miercoles</b>	Pa - Lletuga, tomaca, ceba, carlota <i>Pan - Lechuga, tomate, cebolla, carlota</i>	Crema de cigrons <i>Crema de garbanzos</i>	Pernil salsejat amb arròs a la portuguesa <i>Jamón salseado con arroz a la portuguesa</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 730.5 - Prot 35.1 Lip 28.4 - Hc 88.1
7	<b>Dijous</b> <b>Jueves</b>	Pa - Lletuga, tomaca, bacon, anous <i>Pan - Lechuga, tomate, bacon, nueces</i>	Creïlles a la riojana (ceba, pebre, xoriço) <i>Patatas a la riojana (cebolla, pimiento, chorizo)</i>	Emperador a la planxa amb pésols saltejats <i>Emperador a la plancha con guisantes salteados</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 790.5 - Prot 34.7 Lip 25.4 - Hc 98.9
8	<b>Divendres</b> <b>Viernes</b>	Pa - Lletuga, cogombre, safanòria, olives <i>Pan - Lechuga, pepino, zanahoria, olivas</i>	Sopa de "lluvia" <i>Sopa de lluvia</i>	Pollastre al forn amb roses <i>Pollo al horno con palomitas</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 714.9 - Prot 32.7 Lip 24.5 - Hc 85.6
11	<b>Dilluns</b> <b>Lunes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, dacsà, soja <i>Pan - Lechuga, tomate, maiz, soja</i>	Espirals "al pesto" <i>Espirales al pesto</i>	Truita de safanòria amb pit de titot <i>Tortilla de zanahoria con pechuga de pavo</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 785 - Prot 30 Lip 33.2 - Hc 95.3
12	<b>Dimarts</b> <b>Martes</b>					
13	<b>Dimecres</b> <b>Miercoles</b>	Lletuga, tomaca, panses, pernil dolç <i>Lechuga, tomate, pasas, york</i>	Guisat de mandonguilles <i>Guisado de albondigas</i>	Pizza marinera <i>Pizza marinera</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 773.5 - Prot 26.5 Lip 27.2 - Hc 90.2
14	<b>Dijous</b> <b>Jueves</b>	Pa - Fruits secs <i>Pan - Frutos secos</i>	Paella valenciana <i>Paella valenciana</i>	Salmó a la madrilenya amb amanida <i>Salmón a la madrileña con ensalada</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 788.5 - Prot 33.1 Lip 29.6 - Hc 92.7
15	<b>Divendres</b> <b>Viernes</b>	Pa - Lletuga, carlota, ou dur, olives <i>Pan - Lechuga, carlota, huevo duro, olivas</i>	Fabada vegetal <i>Fabada vegetal</i>	Llonganisses amb creïlles <i>Longanizas con patatas</i>	Crema de iogurt amb fruita <i>Crema de yogurt con fruta</i>	Kcal 802.5 - Prot 31 Lip 25.4 - Hc 91
18	<b>Dilluns</b> <b>Lunes</b>	Pa - Lletuga, safanòria, formatge fresc, torrats <i>Pan - Lechuga, zanahoria, queso fresco, tostones</i>	Arròs de caldereta (carxofa, col-i-flor, calamar) <i>Arroz de caldereta (alcachofa, coliflor, calamar)</i>	Truita francesa amb pernil salat <i>Tortilla francesa con jamón serrano</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 723.1 - Prot 31.7 Lip 20.2 - Hc 98.4
19	<b>Dimarts</b> <b>Martes</b>	Pa - Lletuga, dacsà, pollastre, salsa rosa <i>Pan - Lechuga, maiz, pollo, salsa rosa</i>	Canelons gratinats <i>Canelones gratinados</i>	Lluç a l'andalusa amb xampinyons <i>Merluza a la andaluza con champiñones</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 825 - Prot 27.9 Lip 25.9 - Hc 92.5
20	<b>Dimecres</b> <b>Miercoles</b>	Pa - Lletuga, llombarda, pinya, pernil dolç <i>Pan - Lechuga, lombarda, piña, york</i>	Fideus amb formatge <i>Fideos con queso</i>	Carn empanada amb tomaca <i>Carne empanada con tomate</i>	Petit beure - Fruita <i>Petit de beber-Fruta</i>	Kcal 787.1 - Prot 31.6 Lip 28.4 - Hc 87.5
21	<b>Dijous</b> <b>Jueves</b>	Pa - Lletuga, tomaca, olives, formatge, orenga <i>Pan - Lechuga, tomate, aceitunas, queso y orégano</i>	Arròs al forn <i>Arroz al horno</i>	"Panga" a la planxa amb pebres <i>Panga plancha con pimientos</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 783.6 - Prot 37.1 Lip 25.2 - Hc 95.2
22	<b>Divendres</b> <b>Viernes</b>	Pa - lletuga, safanòria, cogombre, tonyina <i>Pan - Lechuga, zanahoria, pepino, atun</i>	Purè de llegums i verdures <i>Purè de legumbres y verduras</i>	Tall de pollastre a la planxa amb daus de creïlles <i>Entremuslo a la plancha con patatas dado</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 709 - Prot 27.4 Lip 23.6 - Hc 91.6
25	<b>Dilluns</b> <b>Lunes</b>	Pa - Lletuga, coll, brots de soja, pernil dolç, safanòria <i>Pan - Lechuga, repollo, brotes de soja, york, zanahoria</i>	Macarrons bolonyesa <i>Macarrones boloñesa</i>	Perca gratinada amb saltejat de dacsà <i>Perca gratinada con salteado de maiz</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 750.6 - Prot 28.7 Lip 25.4 - Hc 97.4
26	<b>Dimarts</b> <b>Martes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, espàrrecs, sèsam, tonyina <i>Pan - Lechuga, tomate, espárragos, sesamo, atún</i>	Lentilles juliana <i>Lentejas juliana</i>	Truita de carabassí amb formatge <i>Tortilla de calabacin con queso</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 732 - Prot 29.6 Lip 26.5 - Hc 93.9
27	<b>Dimecres</b> <b>Miercoles</b>	Pa - Lletuga, remolatxa, formatge, dacsà <i>Pan - Lechuga, remolacha, queso, maiz</i>	Sopa d'olla <i>Sopa de cocido</i>	Pollastre a la poma <i>Pollo con manzana</i>	Llesques <i>Torrijas</i>	Kcal 716 - Prot 28.4 Lip 32.1 - Hc 89.1
28	<b>Dijous</b> <b>Jueves</b>	Pa - Fruits secs <i>Pan - Frutos secos</i>	Arròs sofregit (ceba, llonganisses, tomaca i brou) <i>Arroz sofrito (cebolla, longaniza, tomate y caldo)</i>	Calamars a la romana amb rodanxa de tomaca <i>Calamares a la romana con rodajas de tomate</i>	Fruita - Batut sabors <i>Fruta - Batido sabores</i>	Kcal 795 - Prot 32.6 Lip 38.4 - Hc 93.2
29	<b>Divendres</b> <b>Viernes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, pebre, olives <i>Pan - Lechuga, tomate, pimiento, olivas</i>	Bullit valencià <i>Hervido valenciano</i>	"Goulash" de vedella amb cous-cous <i>"Goulash" de ternera con cous-cous</i>	logurt <i>Yogurt</i>	Kcal 720 - Prot 28.7 Lip 26 - Hc 89.3



També comptem amb un menú de dieta blana, infantil i menús adaptats a diferents tipus d'al·lèrgies. Els nostres menús estan avalats per el departament de Ciencia i Enginyeria d'Aliments de la Universitat Politècnica de València. También contamos con menú de dieta blanda, infantil y menús adaptados a diferentes tipos de alergias. Nuestros menús están avalados por el departamento de Ciencia e Ingeniería de Alimentos de la Universidad Politècnica de Valencia.



# SUGGERÈNCIES PER AL SOPAR

# SUGERENCIAS PARA LA CENA

1	DV VIE	Amanida verda Ensalada verde	Titot amb salsa i arròs blanc Pavo en salsa con arroz blanco	Fruita - Llet Fruta - Leche
4	DL LUN	Amanida de creïlla Ensalada de patata	Llenguat a la planxa Lenguado a la plancha	Fruita - Llet Fruta - Leche
5	DT MAR	"Brocheta" de pollastre amb verdures i dacs saltejada Brocheta de pollo con verduras salteadas		Fruita Fruta
6	DM MIE	Sopa de "lluvia" Sopa de lluvia	Varetes de peix amb amanida Varitas de pescado con ensalada	Fruita Fruta
7	DJ JUE	Minestra Menestra	Truita de formatge amb amanida Tortilla de queso con ensalada	Fruita Fruta
8	DV VIE	Amanida amb formatge fresc Ensalada amb queso fresco	Hamburguesa de lluç Hamburguesa de merluza	Macedònia Macedonia
11	DL LUN	Lluç a l'ametlla amb creïlles al vapor Merluza a la almendra con patatas al vapor		Fruita Fruta
12	DT MAR			
13	DM MIE	Sèmola d'olla Sémola de cocido	Pit de pollastre planxa amb tomaca Pechuga plancha con tomate	Fruita - Llet Fruta - Leche
14	DJ JUE	Amanida mixta Ensalada mixta	Xulletes de corder amb creïlles Chuletas de cordero con patatas	Fruita Fruta
15	DV VIE	Bajoquetes saltejades Judias salteadas	Rotllets de pernil dolç amb espinacs Rollitos de york con espinacas	Fruita Fruta
18	DL LUN	Pésols amb pernil Guisantes con jamón	Sandvitx vegetal Sandwich vegetal	Fruita - Llet Fruta - Leche
19	DT MAR	Amanida valeniana Ensalada valenciana	Pollastre al forn amb pinya Pollo al horno con piña	logurt Yogurt
20	DM MIE	Pastís de tonyina amb lletuga juliana, carlota ratllada i maionesa Pastel de atún con lechuga juliana, carlota rallada y mayonesa		Fruita Fruta
21	DJ JUE	Llibrets de llomello amb amanida Libritos de lomo con ensalada		Fruita - Llet Fruta - Leche
22	DV VIE	Minestra Menestra	Truita de creïlles Tortilla de patatas	logurt Yogurt
25	DL LUN	Llonganisses amb creïlles torrades i amanida de tomaca Longanizas con patatas asadas y ensalada de tomate		logurt Yogurt
26	DT MAR	Amanida Ensalada	Pizza vegetal Pizza vegetal	Fruita - Llet Fruta - Leche
27	DM MIE	Puré de creïlles Puré de patatas	Anxoves amb verdures torrades Boquerones con verduras asadas	Fruita Fruta
28	DJ JUE	Ou remenat amb pernil dolç i espinacs saltejats Huevo revuelto con jamón york y espinacas salteadas		Làctic Lacteo
29	DV VIE	Amanida amb tonyina Ensalada con atún	Tallarins al pesto Tallarines al pesto	Fruita - Llet Fruta - Leche



# IDEES PERQUÈ ELS TEUS FILLS ES DESDEJUNEN DE TOT I BE

Un sopar primerenc i lleuger ajuda a conciliar la son i afavorirà la gana dels xiquets al matí

Desperta'l amb temps suficient perquè pugui desdejunar-se assentat i amb tranquil·litat

Demana-li que t'ajude a preparar el desdèjuni: si ho ha fet ell, segur que s'el menjarà millor

Els plats decorats creativament i amb molts colors agraden més als xiquets: juga amb els ingredients!

Desdejuna amb ell, la taula és un espai per a compartir

# IDEAS PARA QUE TUS HIJOS DESAYUNEN DE TODO Y BIEN

Una cena temprana y ligera ayuda a conciliar el sueño y favorecerá el apetito de los niños por la mañana

Despiértale con tiempo suficiente para que pueda desayunar sentado y con tranquilidad

Pídele que te ayude a hacer el desayuno: si lo ha hecho él, seguro que lo comerá mejor

Los platos decorados creativamente y con muchos colores gustan más a los niños: ¡Juega con los ingredientes!

Desayuna con él, la mesa es un espacio para compartir



# Novembre 2010 Noviembre



## AULA DE CUINA

On aprenem receptes,  
curiositats i termes de cuina

- **ARREBOSAR:** És una tècnica culinària amb què es forma una capa que protegeix l'aliment que es va a fregir. Consistix a passar l'aliment per farina, ou batut i pa ratllat per a després fregir-ho.

**¡Papà i mamá, aquest mes  
treballa amb mi...!**

### RACÓ D'HÀBITOS:

- Em rente les mans abans i després de cada menjar

### RACÓ DELS VALORS:

- El respecte

## AULA DE COCINA

Donde aprenderemos recetas,  
curiosidades y términos de cocina

- **EMPANAR:** Es una técnica culinaria con la que se forma una capa que protege al alimento que se va a freír. Consiste en pasar el alimento por harina, huevo batido y pan rallado para después freírlo.

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

### RINCÓN DE HÁBITOS:

- Me lavo las manos antes y después de cada comida

### RINCÓN DE LOS VALORES:

- El respeto



2	<b>Dimarts</b> <b>Martes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, anous, brots soja Pan - Lechuga, tomate, nueces, brotes soja	Tallarins amb tonyina Tallarines con tomate	Truita francesa amb pit de titot Tortilla francesa con pechuga de pavo	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 758 - Prot 32 Lip 28.3 - Hc 93.7
3	<b>Dimecres</b> <b>Miercoles</b>	Pa - Lletuga, cogombre, carlota, dacsca Pan - Lechuga, pepino, carlota, maiz	Fabada vegetal Fabada vegetal	Cinta de llomello planxa amb puré de creïlles Lomo cinta plancha con puré de patatas	logurt Yogurt	Kcal 774 - Prot 35.4 Lip 23.2 - Hc 76.5
4	<b>Dijous</b> <b>Jueves</b>	Pa - Fruits secs Pan - Frutos secos	Guisat de mandonguilles Guisado de albóndigas	Tall de lluç orli amb amanida Merluza orly con ensalada	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 758.4 - Prot 30.1 Lip 28.2 - Hc 82
5	<b>Divendres</b> <b>Viernes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, panses, pernil dolç Pan - Lechuga, tomate, pasas, jamón york	Arròs amb bledes Arroz con acelgas	Pollastre a la barbacoa amb saltejat de dacsca Pollo a la barbacoa con salteado de maiz	Formatge manxec amb condony Queso manchego con membrillo	Kcal 731 - Prot 29.5 Lip 24.8 - Hc 85
8	<b>Dilluns</b> <b>Lunes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, bacon, pipes Pan - Lechuga, tomate, bacon, pipas	Fideuà de xampinyons (xampinyon,ceba,carn picada) Fideuà de champiñones (champiñon,cebolla,carne picada)	Truita d'espínacs amb formatge Tortilla de espinacas con queso	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 742 - Prot 31.8 Lip 26.5 - Hc 87.6
9	<b>Dimarts</b> <b>Martes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, dacsca, remolatxa Pan - Lechuga, tomate, maiz, remolacha	LLentilles amb arròs Lentejas con arroz	Panini napolitana Panini napolitana	Flam Flan	Kcal 758.8 - Prot 34 Lip 27.5 - Hc 87.4
10	<b>Dimecres</b> <b>Miercoles</b>	Pa - Lletuga, safanòria, pebre, pernil Pan - Lechuga, zanahoria, pimienta , jamón york	Sopa d'olla Sopa de cocido	Olla madrilenya Olla madrileña	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 775.5 - Prot 31.2 Lip 28.4 - Hc 82.8
11	<b>Dijous</b> <b>Jueves</b>	Pa - Lletuga, tomaca, ou dur, tonyina Pan - Lechuga, tomate, huevo duro, atún	Arròs amb verdures Arroz de verduras	Emperador planxa amb nap cruixent Emperador plancha con nabo crujiente	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 764 - Prot 36.5 Lip 29.8 - Hc 83.4
12	<b>Divendres</b> <b>Viernes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, poma, formatge Pan - Lechuga, tomate, manzana, queso	Creïlles gratinades Patatas al gratén	Pernil salsejat amb xampinyons Jamón salseado con champiñones	Petit - beure Petit - beber	Kcal 831 - Prot 32.4 Lip 26.2 - Hc 96.5
15	<b>Dilluns</b> <b>Lunes</b>	Pa - Fruits secs Pan - Frutos secos	Macarrons napolitana (ceba,tomaca,bacon,pernil) Macarrones napolitana (cebolla,tomate,bacon,york)	Rodanxa de lluç amb amanida Rodaja de merluza con ensalada	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 813 - Prot 35.1 Lip 29.4 - Hc 87.8
16	<b>Dimarts</b> <b>Martes</b>	Pa- Lletuga, tomaca, espàrrecs Pan- Lechuga, tomate, espárgagos	Cigrons amb sèpia Garbanzos con sépia	Magre amb tomaca Magro con tomate	Crema grega amb fruita Crema griega con fruta	Kcal 722 - Prot 31.5 Lip 21.4 - Hc 80.3
17	<b>Dimecres</b> <b>Miercoles</b>	Pa- Coll, pinya, pernil, dacsca Pan- Repollo, piña, york, maiz	Sopa d'estrelles Sope de estrellas	Ou caigut, creïlles i bacon Huevo frito, patatas y bacon	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 876.4 - Prot 36.5 Lip 20.1 - Hc 96.4
18	<b>Dijous</b> <b>Jueves</b>	Pa - Lletuga, tomaca, olives, soja Pan - Lechuga, tomate, olivas, soja	Arròs milanesa (pèsols, pebre, bacon, xoriço) Arroz milanesa (guisantes, pimienta,bacon, chorizo)	Tilapia planxa amb anells de ceba Tilapia plancha con aros de cebolla	Gelat Helado	Kcal 794.2 - Prot 32 Lip 27.1 - Hc 89.2
19	<b>Divendres</b> <b>Viernes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, formatge, cogombre Pan - Lechuga, tomate, queso, pepino	Bullit valencià Hervido valenciano	Pollastre en llima amb roses Pollo al limón con palomitas	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 753.5 - Prot 30.5 Lip 27.4 - Hc 83.9
22	<b>Dilluns</b> <b>Lunes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, pollastre, salsa rosa Pan - Lechuga, tomate, pollo, salsa rosa	Lentilles juliana Lentejas juliana	Hamburguesa amb mixt de verdures Hamburguesa con mixto de verduras	logurt Yogurt	Kcal 765 - Prot 32.7 Lip 27.8 - Hc 96
23	<b>Dimarts</b> <b>Martes</b>	Pa - Lletuga, dacsca, remolatxa, olives Pan - Lechuga, maiz, remolacha, aceitunas	Arròs amb fesols i naps Arroz "amb fesols i naps"	Truita de creïlles amb tomaca natural Tortilla de patatas con tomate natural	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 743.8 - Prot 31.3 Lip 25.9 - Hc 88.4
24	<b>Dimecres</b> <b>Miercoles</b>	Pa - Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, atún	Sopa coberta Sopa cubierta	Carn empanada amb samfaina Carne empanada con pisto	Pomes torrades Manzanas asadas	Kcal 735.2 - Prot 36.7 Lip 27.3 - Hc 83.2
25	<b>Dijous</b> <b>Jueves</b>	Pa - Fruits secs Pan - Frutos secos	Arròs al forn Arroz al horno	Calamar en salsa de ceba amb amanida Tacos de calamar encbollados con ensalada	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 802.6 - Prot 36.4 Lip 23.7 - Hc 83.9
26	<b>Divendres</b> <b>Viernes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, formatge, orenga Pan - Lechuga, tomate, queso, oregano	Espaguetis a la italiana (albergina,carabassí,ceba,xampinyon) Espaguetis a la italiana (berengena,calabacín, champiñon)	Pit de pollastre planxa amb espínacs saltejats Pechuga plancha con espinacas salteadas	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 817.5 - Prot 30.5 Lip 27.3 - Hc 81.4
29	<b>Dilluns</b> <b>Lunes</b>	Pa - Lletuga, anous, pernil, poma Pan - Lechuga, nueces, york, manzana	Caragols bolonyesa (ceba,safanòria,tomaca,carn picada) Caracolas boloñesa (cebolla,tomate,carlota,carne picada)	Suc de rap "Suc" de rape	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 812 - Prot 31.4 Lip 28.2 - Hc 94
30	<b>Dimarts</b> <b>Martes</b>	Pa - Lletuga, tomaca, cogombre, dacsca Pan - Lechuga, tomate, pepino, maiz	Creïlles del mediterrani (creïlles,ceba,tomaca,tonyina,formatge) Patatas del mediterraneo (patata,cebolla,tomate,atún,queso)	Llomello planxa amb guarnició Lomo plancha con guarnición	Fruita - Batut sabors Fruta - Batido sabores	Kcal 814 - Prot 33 Lip 29.6 - Hc 96.3

També comptem amb un menú de dieta blana, infantil i menús adaptats a diferents tipus d'al·lèrgies. Els nostres menús estan avalats per el departament de Ciencia i Enginyeria d'Aliments de la Universitat Politècnica de València. También contamos con menú de dieta blanda, infantil y menús adaptados a diferentes tipos de alergias. Nuestros menús están avalados por el departamento de Ciencia e Ingeniería de Alimentos de la Universidad Politècnica de Valencia.



# SUGGERÈNCIES PER AL SOPAR / SUGERENCIAS PARA LA CENA

2	DT MAR	Tires de pollastre cruixents amb xampinyons i amanida <i>Tiras de pollo crujientes con champiñones y ensalada</i>	Fruita <i>Fruita</i>	
3	DM MIE	Bullit valencià <i>Hervido valenciano</i>	Tonyina fresca planxa amb tomaca <i>Atún plancha con tomate</i>	Fruita - Llet <i>Fruita - Leche</i>
4	DJ JUE	Sopa d'olla <i>Sopa de cocido</i>	Ou al plat amb pernil <i>Huevos al plato con jamón</i>	Natilles <i>Natillas</i>
5	DV VIE	Crema de carabassí <i>Crema de calabacín</i>	Salsitxa de frankfurt amb col llombarda <i>Salsicha de frankfurt con repollo</i>	Fruita <i>Fruita</i>
8	DL LUN	Amanida mixta <i>Ensalada mixta</i>	Vedella en salseta amb creïlles <i>Salsita de ternera con patatas</i>	Fruita <i>Fruita</i>
9	DT MAR	Llenguat al vapor amb creïlla, ceba, carlota i pèsols <i>Lenguado al vapor con patata, cebolla, carlota y guisantes</i>	Fruita <i>Fruita</i>	
10	DM MIE	Tomaca, formatge fresc i orenga <i>Tomate, queso fresco y oregano</i>	Truita de carabassí i pernil <i>Tortilla de calabacín y york</i>	Fruita <i>Fruita</i>
11	DJ JUE	Cuixa de corder al forn amb verdures i cous-cous <i>Cordero al horno con verduras y cous cous</i>	Fruita <i>Fruita</i>	
12	DV VIE	Amanida completa <i>Ensalada completa</i>	Canelons de tonyina al forn <i>Canelones de atún al horno</i>	Fruita <i>Fruita</i>
15	DL LUN	Consomé <i>Consomé</i>	Ou remenat amb llonganissa <i>Huevo revuelto con longaniza</i>	Fruita <i>Fruita</i>
16	DT MAR	Amanida mixta <i>Ensalada mixta</i>	"Platija" a l'andalusa amb dacsa <i>Platija a la andaluza con maiz</i>	Fruita <i>Fruita</i>
17	DM MIE	Fesols saltajats <i>Judías salteadas</i>	Pit de pollastre planxa amb carlota <i>Pechuga plancha con carlota</i>	Fruita <i>Fruita</i>
18	DJ JUE	Sopa de peix <i>Sopa de pescado</i>	Vedella planxa amb rodanxes de tomaca <i>Ternera plancha con rodajas de tomate</i>	Fruita <i>Fruita</i>
19	DV VIE	Amanida verda <i>Ensalada verde</i>	Sandvitx mixte <i>Sandwich mixto</i>	logurt <i>Yogurt</i>
22	DL LUN	Amanida valenciana <i>Ensalada valenciana</i>	Macarrons fruits del mar <i>Macarrones frutos del mar</i>	Fruita - Llet <i>Fruita - Leche</i>
23	DT MAR	Consomé <i>Consomé</i>	Pollastre al forn amb verdures <i>Pollo al horno con verduras</i>	logurt <i>Yogurt</i>
24	DM MIE	Pastís de carabasseta <i>Pastel de calabacín</i>	Emperador planxa amb creïlles <i>Emperador plancha con patatas</i>	Fruita - Llet <i>Fruita - Leche</i>
25	DJ JUE	Bullit de bledes <i>Hervido de acelgas</i>	Truita francesa amb formatge fresc <i>Tortilla francesa con queso fresco</i>	Fruita <i>Fruita</i>
26	DV VIE	Amanida hawaiana <i>Ensalada hawaiana</i>	Pizza marinera <i>Pizza marinera</i>	logurt <i>Yogurt</i>
29	DL LUN	Bullit valencià <i>Hervido valenciano</i>	Tall de pollastre planxa amb tomaca <i>Entremuslo plancha con tomate</i>	Fruita - Llet <i>Fruita - Leche</i>
30	DT MAR	Col-i-flor gratinada <i>Coliflor gratinada</i>	Calamars amb ceba i piyons <i>Calamares con cebolla y piñones</i>	logurt <i>Yogurt</i>

ES DESDEJUNA BÉ  
CADA DIA.....  
SENSE AVORRIR-SE !

- DILLUNS: Un got de llet amb cacau, galletes i una poma  
ESMORZAR: Entrepà de titot i formatge fresc
- DIMARTS: Un got de llet amb sucre, una torrada de pa amb mantega i mermelada i una bresquilla  
ESMORZAR: Entrepà de tonyina
- DIMECRES: Un got de llet amb cacau, 2 llesques de pa integral amb tomaca i oli d'oliva i una pera  
ESMORZAR: Un grapat d'ametlles o avellanes i 2 mandarines
- DIJOUS: Un iogur natural, cereals, 3 - 4 anous, 1 got de suc de taronja natural  
ESMORZAR: Entrepà vegetal amb tomaca, lletuga i formatge fresc
- DIVENDRES: Un got de llet amb mel, torrades de pa amb oli d'oliva i un kiwi  
ESMORZAR: Pa amb xocolatí
- DISSABTE: Un got de llet amb sucre, un "croissant" xicotet i una taronja  
ESMORZAR: Entrepà de pernil dolç, formatge i tomaca natural
- DIUMENGE: Un iogur natural amb muesli i una poma  
ESMORZAR: Pa de motle amb paté



DESAYUNA BIEN  
CADA DIA.....  
I SIN ABURRIRTE !

- LUNES: Un vaso de leche con cacao, galletas y una manzana  
ALMUERZO: Bocado de pavo y queso fresco
- MARTES: Un vaso de leche con azucar, una tostada de pan con mantequilla y mermelada y un melocotón  
ALMUERZO: Bocado de atún
- MIERCOLES: Un vaso de leche con cacao, 2 rebanadas de pan integral con tomate y aceite de oliva y una pera  
ALMUERZO: Un puñadito de almendras o avellanas y 2 mandarinas
- JUEVES: Un yogur natural, cereales, 3 - 4 nueces, 1 vaso zumo naranja natural  
ALMUERZO: Bocado vegetal con tomate, lechuga y queso fresco
- VIERNES: Un vaso de leche con miel, tostadas de pan con aceite de oliva y un kiwi  
ALMUERZO: Pan con chokolatina
- SABADO: Un vaso de leche con azucar, un croissant pequeño y una naranja  
ALMUERZO: Bocado de york, queso y tomate natural
- DOMINGO: Un yogur natural con muesli y una manzana  
ALMUERZO: Pan de molde con paté

