MENÚ SETEMBRE

serunion COMUNITAT VALENCIANA

COL.LEGI SANTA ANA

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** **Llentilles 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** **Llentilles 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** **Llentilles 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**.
- Potenciem els **llegums** i les **pastes** ecològiques.
- La fruita adaptada a la **temporalitat** i **proximitat** (poma Royal, poma Golden, pera Conferencia, pera Blanquilla, mandarina, plàtan, caqui).

KM 0

AENOR GESTIÓN DE LA CALIDAD

MENÚ SETEMBRE

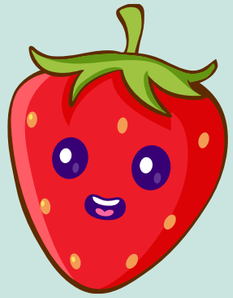
ens adaptem a les teues necessitats

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 transllladaran als plats típics de poble, acompanyat d'activitats que ens permeten conéixer 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 conéixer 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.