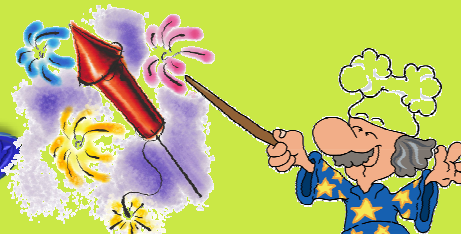




# MARÇ 2009



Junt a cada dia afegim les suggerències per al sopar

## DILLUNS

**2**

- Pa - Lletuga, tomaca, anous, soja
- Canelons gratinats
- Tall de lluç orli amb espinacs ofegats
- Fruïta - Batut sabors

Crema de xampinyons
Llomello planxa amb amanida
Fruïta

815 Kcal - 42.3 Prot - 34.8 Lip - 87.5 Hc

## DIMARTS

**3**

- Pa - Lletuga, tomaca, ceba, olives
- Arròs d'olla
- Olla madrilenya
- Fruïta - Batut sabors

Minestra amb pernil
Truita de ceba amb formatge fresc
Fruïta

765.2 Kcal - 31.2 Prot - 28.4 Lip - 82.8 Hc

## DIMECRES

**4**

- Pa - Lletuga, tomaca, safanòria, sésam
- Guisat de vedella
- Llenguado al forn amb nap cruixent
- Iogurt

Amanida mixta
Pizza quatre estacions
Fruïta

747 Kcal - 37.4 Prot - 27.1 Lip - 87.2 Hc

## DIJOUS

**5**

- Pa - Lletuga, tomaca, panses, pernil
- Fabada vegetal
- Mandonguilles amb cous - cous
- Fruïta - Batut sabors

Sopa de fideus
Lluçet a l'andalusa amb creïlles
Iogurt

802.5 Kcal - 37 Prot - 28.9 Lip - 81 Hc

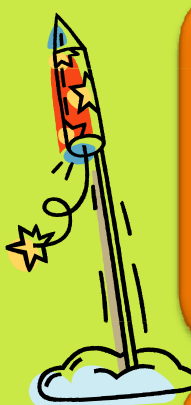
## DIVENDRES

**6**

- Pa - Fruits secs
- Arròs a banda amb alloli
- Truita de carabassí amb amanida
- Fruïta - Batut sabors

Bullit valencià
Mandonguilles de tonyina y amanida
Fruïta

789.5 Kcal - 34.7 Prot - 25.4 Lip - 98.9 Hc



**9**

- Pa - Lletuga, tomaca, cogombre, pipes
- Sopa de fideus
- Llonganisses amb samfaina
- Fruïta - Batut sabors

Crema carabassí
Ous farcits amb amanida
Fruïta

761.3 Kcal - 29.9 Prot - 27.1 Lip - 82.6 Hc

**10**

- Lletuga, tomaca, poma, bacon
- Creïlles amb bacallà
- Pizza napolitana (pernil,olives,formatge)
- "Danonino - beure"

Amanida valenciana
Arròs blanc amb tomaca
Fruïta

817.6 Kcal - 34 Prot - 27.5 Lip - 87.4 Hc

**11**

- Pa - Lletuga, tomaca, dacs, tonyina
- Crema de cigrons amb rostes
- Pollastre al forn amb poma
- Fruïta - Batut sabors

Espinacs a la crema
Hamburguesa de peix amb guarnició
Fruïta

745 Kcal - 33.7 Prot - 27.8 Lip - 88.2 Hc

**12**

- Pa - Lletuga, safanòria, pebre, formatge
- Espirals bolonyesa (ceba,carn picada)
- Lluç en salsa verd
- Fruïta - Batut sabors

Vedella empanada
amb xampinyons
Iogurt

771 Kcal - 34.4 Prot - 27.1 Lip - 82.7 Hc

**13**

DINAR DE FALLES

**23**

- Pa - Lletuga, tomaca, pinya, pernil
- Tallarins carbonara (bacon,ceba,nata,formatge)
- "Doré" de lluç amb pèsols saltejats
- Fruïta al xarop

Creïlles gratinades
Pollastre al forn amb verdures
Fruïta - Llet

798.8 Kcal - 30.8 Prot - 29.8 Lip - 91.2 Hc

**24**

- Pa - Lletuga, dacs, espàrregs, olives
- Bullit valencià
- Llomello a la planxa amb tomaca natural
- Fruïta - Batut sabors

Consomé
Llenguado a la planxa amb carlota i maionesa
Fruïta

713.6 Kcal - 30.5 Prot - 27.4 Lip - 83.9 Hc

**25**

- Pa - Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre
- Arròs milanesa
- Ous farcits amb tonyina i formatge
- Fruïta - Batut sabors

Pastís de verdures
Llonganisses amb samfaina
Fruïta

787.4 Kcal - 32 Prot - 26.3 Lip - 90.7 Hc

**26**

- Pa - Lletuga, tomaca, anous, "surimi"
- Sopa meravella
- Pit de pollastre planxa amb creïlles torrades
- Iogurt

Crema de safanòria
Figuretes de lluç amb amanida
Fruïta

690.4 Kcal - 37.8 Prot - 21.1 Lip - 71.6 Hc

**27**

- Pa - Lletuga, tomaca, tonyina, ou dur
- Llenties juliana
- Emperador a la planxa amb xampinyons
- Fruïta - Batut sabors

Amanida verda
Macarrons gratinats
Iogurt

732 Kcal - 38.4 Prot - 25.4 Lip - 82.3 Hc

**30**

- Pa - Lletuga, tomaca, formatge, pipes, olives
- Arròs en fesols i naps
- Truita de safanòria amb pit de titot
- Fruïta - Batut sabors

Crema de verdures
Pit de pollastre planxa amb anells de ceba
Fruïta

766.2 Kcal - 33 Prot - 27.46 Lip - 89.8 Hc

**31**

- Pa - Lletuga, lombarda, dacs, carlota
- Sopa de marisc
- Carn empanada amb creïlles
- Gelat

Rotllets de pernil amb espinacs
Llenguat en papillota
Fruïta

772.1 Kcal - 36.7 Prot - 27.3 Lip - 82.2 Hc

## Endevina, Endevinalla:

¿QUINA SENYORETA VA PEL MERCAT AMB LA SEUA CUA VERDA I EL SEU VESTIT MORAT?

- L'ALBERGINA
- LA XIRIVIA
- LA FLORICOL

SÓC LA FRUITA CANTADORA, SÓC LA FRUITA BALLARINA, PER AIXÒ EL MEU NOM TOT EL MÒN HO ENDEVINA ¿QUINA FRUITA SÓC?

- LA CIRERA
- LA MANDARINA
- EL MELÓ D'ALGER

BLANCA PER DINS, VERD PER FORA. SI VOLS QUE T'HO DIGA. ¡ESPERA, ESPERA!

- LA PINYA
- LA PRUNA
- LA PERA

- EL XAMPINYÓ
- L'ALL
- EL CARABASSÍ

UN PALET MOLT DRETET I EN EL SEU CAP UN BARRETET

## RACÓ D'HÀBITS:

¡ Papà i mamà este mes treballa amb mi...!  
Ajudar a posar i arreplegar la taula

També comptem amb un menú de dieta blana, menú infantil i menús adaptats a diferents tipus d'al·lèrgies. Els nostres menús estan avalats pel departament de Ciència i enginyeria d'aliments de la Universitat Politècnica de València.