



MERCA CONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO! LA PESCADERÍA



¡Descubre el proyecto de LA MARE QUE VA!



VIERNES / DIVENDRES 1
734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g
3 DICIEMBRE: DÍA DE LA DISCAPACIDAD
Menú genéticamente rebelde
Ensalada de lechuga y huevo
Sopa LA MARE QUE VA (Sopa de letras)
Jamoncito de pollo al horno con patatas fritas
Gelatina
Pan integral
Amanida d'encisam i ou
Sopa LA MARE QUE VA (Sopa de lletres)
Pernillets de pollastre amb patates frites
Gelatina
Pa integral

LUNES / DILLUNS 4

618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g
Ensalada de col, zanahoria y manzana
Vichyssoise
Magro en salsa
Yogur
Pan blanco
Amanida de col, carlota i poma
Vichyssoise
Magre en salsa
logurt /Pa blanc

MARTES / DIMARTS 5

588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g
Ensalada de lechuga y aceitunas
Arroz a banda
Entremeses variados
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam i olives
Arròs a banda entremesos
Fruta de temporada/Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 6

FESTIVO/ FESTIU

JUEVES / DIJOUS 7

759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g
Ensalada de lechuga y espárragos
Espaguetis a la carbonara
Boquerones rebozados
Yogur
Pan integral
Amanida d'encisam i espàrrecs
Espaguetis a la carbonara
Aladros arrebossats
logurt/Pa integral

VIERNES / DIVENDRES 8

FESTIVO/ FESTIU

LUNES / DILLUNS 11

715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g
Ensalada de tomate y mozzarella
Fideos a la cassola
Tosta de caballa y tomate
Yogur
Pan blanco
Amanida de tomaca i mozzarella
Fideos a la cassola
Pa torrat amb cavalla i tomaca
logurt/Pa blanc

MARTES / DIMARTS 12

592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Lentejas ECOLÓGICAS con verduras
Lengüadina crujiente
Fruta de temporada
Pan integral
Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs
Lentilles ECOLÓGIQUES amb verdures
Llenguadina cruixent
fruta de temporada/Pa integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 13

652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g
Ensalada de lechuga y remolacha
Crema templada de zanahoria
Muslito de pollo al ast con champiñones salteados
Fruta de temporada
Pan integral
Amanida d'encisam i remolatxa
Crema temperada de carlota
Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons saltats
Fruta de temporada/Pa integral

JUEVES / DIJOUS 14

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g
Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y aceitunas
Arroz con salsa de tomate a la provenzal
Longanizas con verduras de temporada
Yogur
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca, ceba i olives
Arròs amb salsa de tomaca a la provençal
Llonganisses amb verdures de temporada
logurt/Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 15

664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g
MENÚ ELEGIDO POR 6º DE PRIMARIA
Macarrones a la boloñesa gratinados
Perrito caliente con patatas fritas
Profiteroles con chocolate caliente
Pan blanco

LUNES / DILLUNS 18

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
Ensalada de lechuga y maíz
Crema de boniato con tostones caseros
Jamoncito de pollo en salsa de calabacín
Yogur
Pan blanco
Amanida d'encisam i dacsa
Crema de moniato amb tostones casolans
Pernillets de pollastre en salsa de carabasseta
logurt/Pa blanc

MARTES / DIMARTS 19

600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Potaje de garbanzos a la mediterránea
Tortilla francesa de calabacín
Fruta de temporada
Pan integral
Amanida d'encisam, olives i ceba
Potatge de cigrons a la Mediterrània
Truita francesa de carabasseta
Fruta de temporada/Pa integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 20

667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g
760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g
Ensalada de lechuga y huevo
Sopa de pescado
Torta de embutido valenciano
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam i ou
Sopa de peix
Coca d'embotit valencià
fruta de temporada/Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 21

700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g
Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja
Arroz al horno con garbanzos ECO
Merluza al gratén con verduras frescas de temporada
Yogur
Pan blanco
Amanida d'encisam, olives i brots de soja
Arròs al forn amb cigrons ECO
Lluç al graten amb verdures fresques de temporada
logurt/Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 22

JORNADA NAVIDEÑA ¡CUENTOS DE NAVIDAD!
ENSALADA GOURMET
LAS DELICIAS DE RODOLFO EL RENO: patatas fritas con bacon y queso
CUENTO DE NAVIDAD: canelones de carne
LA CASITA DE HANSEL Y GRETEL: bizchocho de chocolate con fideos de chocolate
JORNADA NADALENCA CONTES DE NADAL!
AMANIDA GOURMET:
LES DELICIES DE RODOLFO EL RENO: crelles fregides amb bacon i formatge
CONTE NADALENC: canelons de carn
LA CASETA DE HANSEL Y GRETEL: biscuit de xocolate amb fideos de xocolate



Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruta i verdura de temporada

