



DILLUNS LUNES	DIMARTS MARTES	DIMECRES MIÉRCOLES	DIJOUS JUEVES	DIVENDRES VIERNES
4 ALMUERZO Entrepà de crema de formatge amb tomaca <i>Bocadillo de crema de queso con tomate</i> • Pa - Lletuga, tomaca, dacsa, soja • Pan - Lechuga, tomate, maiz, soja • Fideuà de marisc • Fideuà de marisco • Truita d'espinacs amb formatge manxec • Tortilla de espinacas con queso manchego • Fruita • Fruta Kcal 798 Prot 38 Lip 19.6 Hc 97 ◀ • Corder al forn amb verdures i creïlles / Cordero al horno con verduras y patatas ▶ ◀ Làctic / Lácteo	5 ALMUERZO logurt natural i 30 gr de cereals <i>Yogurt natural y 30 gr de cereales</i> • Pa - Paté de fesols amb triangles de dacsa • Pan - Paté de alubias con triángulos de maiz • Sopa d'au (fideus i verdures ECOLÒGIQUES) • Sopa de ave (fideos y verduras ECOLÓGICAS) • Pernillets a la mostassa amb creïlles ECOLÒGIQUES • Jamoncitos a la mostaza con patatas ECOLÓGICAS • Fruita • Fruta Día ecológico Kcal 824 Prot 30 Lip 25 Hc 96 ◀ • Lluc a la planxa amb rodanxes de tomaca Merluza a la plancha con rodajas de tomate ▶ ◀ Fruita / Fruta	6 ALMUERZO Entrepà de amanida amb pollastre <i>Bocadillo de ensalada con pollo</i> • Lletuga, tomaca, canonges, pipes • Lechuga, tomate, canónigos, pipas • Cigrons amb sépia • Garbanzos con sepia • Panini bolonyesa • Panini boloñesa • logurt • Yogurt Kcal 776 Prot 29 Lip 23 Hc 92 ◀ • Crema de verdures / Crema de verduras ▶ ◀ Ou remenat amb xampinyos / Huevo revuelto con champiñones ▶ ◀ Fruita / Fruta	7 ALMUERZO Coques de dacsa amb xocolata <i>Tortitas de maiz con chocolate</i> • Pa integral- Fruits secs • Pan integral- Frutos secos • Paella de verdures • Paella de verduras • "Carbonero" a l'andalusa amb amanida • Carbonero a la andaluz con ensalada • Fruita • Fruta Día integral Kcal 813 Prot 29 Lip 23 Hc 92 ◀ • Hamburguesa vegetal amb bajoquets saltejades / Hamburguesa vegetal con judias salteadas ▶ ◀ Fruita / Fruta	8 ALMUERZO Entrepà de boquerons o anxoves amb tomaca <i>Bocadillo de boquerones o anchoas con tomate</i> • Pa - Lletuga, tomaca, tonyina, remolatxa • Pan - Lechuga, tomate, atún, remolacha • Bullit valencià • Hervido valenciano • "Ragut" de vedella amb daus de boniato • Ragut de ternera con dados de boniato • Fruita • Fruta Kcal 779 Prot 34 Lip 24 Hc 91 ◀ • Amanida verda / Ensalada verde ▶ ◀ Sandvitx amb formatge fresc i carabasseta / Sandwich de queso fresco y calabacin ▶ ◀ Fruita / Fruta
11 ALMUERZO Entrepà de formatge manxec amb oli d'oliva <i>Bocadillo de queso manchego con aceite de oliva</i> • Pa - Lletuga, tomaca, dacsa, cogombre • Pan - Lechuga, tomate, maiz, pepino • Canelons de magre gratinats • Canelones de magro gratinados • Lluc a la planxa amb bròcoli saltat • Merluza a la plancha con brócoli salteado • Fruita • Fruta Kcal 798 Prot 34 Lip 23 Hc 89 ◀ • Consomé / Consomé ▶ ◀ Pollastre al forn amb verdures / Pollo al horno con verduras ▶ ◀ logurt / Yogurt	12 ALMUERZO Fruita de temporada i un gratat d'avellaness <i>Fruta de temporada y un puñado de avellanas</i> • Pa INTEGRAL - Lletuga, tomaca, safanòria, pebre • Pan INTEGRAL - Lechuga, tomate, zanahoria, pimiento • Llentilles estofades • Lentejas estofadas • Cam empanada amb samfaina • Came empanada con pisto • Natilles • Natillas Día integral Kcal 805 Prot 29 Lip 14 Hc 96 ◀ • Amanida valenciana / Ensalada valenciana ▶ ◀ Espirals "al pesto" / Espirales al pesto ▶ ◀ Fruita / Fruta	13 ALMUERZO Entrepà de pa multicereals amb tomaca, alvocàt i oli d'oliva <i>Bocadillo de pan multicereales de tomate, aguacate y aceite de oliva</i> • Pa - Fruits secs • Pan - Frutos secos • Arròs a banda amb all i oli • Arroz a banda con ajoaceite • Regirat de xampinyons amb amanida ECO • Revuelto de champiñones con ensalada ECO • Fruita • Fruta Día ecológico Kcal 802 Prot 30 Lip 27 Hc 95 ◀ • Bacallà al forn amb creïlles / Bacalao al horno con patatas ▶ ◀ Fruita / Fruta	14 ALMUERZO 1 peça de fruita de temporada amb brik de llet <i>1 pieza de fruta de temporada con brik leche de leche</i> • Humus de tomaques seques amb colines • Humus de tomates secos con colines • Crema de carabassa i coco • Crema de calabaza y coco • Guisat de pollastre marroquí amb cous-cous • Guiso de pollo marroqui con cous-cous • Fruita • Fruta EL DIA DE JUAN LLORCA KIDS INSPIRED FOOD www.juanllorca.com Kcal 796 Prot 33 Lip 22 Hc 92 ◀ • Broquetes de cherry, formatge fresc i orenga / Brochetas de cherry, queso fresco y orégano ▶ ◀ Truita francesa / Tortilla francesa ▶ ◀ Fruita / Fruta	15 ALMUERZO Galletes salades amb formatge <i>Galletitas saladas con queso</i> • Pa - Lletuga, tomaca, ou dur, olives • Pan - Lechuga, tomate, huevo duro, aceitunas • Guisat de mandonguilles • Guisado de albondigas • Peix fresc al forn amb albergina saltada • Pescado fresco al horno con berenjena salteada • FRUITA ECO • FRUTA ECO Día ecológico Kcal 812 Prot 27 Lip 25 Hc 91 ◀ • Amanida / Ensalada ▶ ◀ Mousaka de albergina / Mousaka de berenjena ▶ ◀ Fruita / Fruta
18 ALMUERZO Entrepà de formatge fresc amb tomaca <i>Bocadillo de queso fresco con tomate</i> MEAT FREE MONDAY • Lletuga, tomaca, espàrrecs, olives • Lechuga, tomate, espárragos, aceitunas • Fabada vegetal • Fabada vegetal • Pizza provençal • Pizza provenzal • Fruita • Fruta Kcal 784 Prot 37 Lip 28 Hc 88 ◀ • Bullit de carxofes / Hervido de alcachofas ▶ ◀ Ou remenat amb formatge fresc / Huevo revuelto con queso fresco ▶ ◀ Fruita / Fruta	19 ALMUERZO Saladets baixos en sal i una peça de fruita de temporada <i>Saladitos bajos en sal y pieza de fruta de temporada</i> • Pa INTEGRAL - Lletuga, tomaca, poma, anous • Pan INTEGRAL - Lechuga, tomate, manzana, nueces • Sopa de fideus • Sopa de fideos • Llonganisses, fesols saltats i creïlles • Longanizas, judias salteadas y patatas • Fruita • Fruta Día integral Kcal 795 Prot 33 Lip 23 Hc 96 ◀ • Amanida / Ensalada ▶ ◀ Lluc al forn amb dacsa/ Merluza la horno con maiz ▶ ◀ Fruita / Fruta	20 ALMUERZO Entrepà integral de tonyina i olives <i>Bocadillo integral de atún y aceitunas</i> EL BOSQUE ENCANTADO • Amanida dels Gnomos • Ensalada de los Gnomos • Pasta del bosc Boscoiola • Pasta del bosque Boscoiola • Ous de drac • Huevos de dragón • Poció màgica • Poción mágica Kcal 803 Prot 36 Lip 27 Hc 91 ◀ • Crema de carlota / Crema de zanahoria ▶ ◀ Tall de pollastre a la planxa amb tomaca natural/ Entremusca a la plancha con tomate natural ▶ ◀ Fruita / Fruta	21 ALMUERZO Coques de dacsa i peça de fruita de temporada <i>Tortitas de maiz y pieza de fruta de temporada</i> Día ecológico • Pa - Fruits secs • Pan - Frutos secos • Arròs de pote gallec • Arroz de pote gallego • Salmó orly amb amanida • Salmon orly con ensalada • FRUITA ECO • FRUTA ECO Kcal 778 Prot 32 Lip 26 Hc 97 ◀ • Rotllets de pernil dolç gratinats farcits d'espinacs / Rollitos de jamón york rellenos de espinacas ▶ ◀ Fruita / Fruta	22 ALMUERZO Entrepà de pernil serrà amb oli d'oliva <i>Bocadillo de jamón serrano con aceite de oliva</i> • Pa - Lletuga, tomaca, dacsa, remolatxa • Pan - Lechuga, tomate, maiz, remolacha • Potatge de cigrons i verdures ECOLÒGIQUES • Potage de garbanzos y verduras ECOLÓGICAS • Pollastre al forn amb xips d'hortalisses ECOLÒGIQUES • Pollo al horno con chips de hortalizas ECOLÓGICAS • Fruita • Fruta Día ecológico Kcal 786 Prot 30 Lip 23 Hc 89 ◀ • Amanida de tomaca, pernil dolç i olives / Ensalada de tomate, jamón york y olivas ▶ ◀ Espaguetis amb fruits secs / Espaguetis con frutos secos ▶ ◀ Làctic / Lácteo
25 ALMUERZO Entrepà de crema de formatge amb pollt <i>Bocadillo de crema de queso con pavo</i> • Pa - Lletuga, tomaca, ceba, olives • Pan - Lechuga, tomate, cebolla, aceitunas • Arròs blanc amb bolonyesa vegetal • Arroz blanco con boloñesa vegetal • Anelles de pota enfarinades amb xampinyons gratinats • Anillas de pota enharinadas con champiñones gratinados • Fruita • Fruta Kcal 826 Prot 32 Lip 24 Hc 92 ◀ • Llomello a la planxa amb mini pizzetes de carabasseta / Lomo a la plancha con mini pizzetas de calabacin ▶ ◀ Fruita / Fruta	26 ALMUERZO 1 plàtan i 1 gratat d'anous pelades <i>1 plátano y 1 puñado de nueces peladas</i> • Pa - Lletuga, tomaca, tonyina, carlota • Pan - Lechuga, tomate, atún, zanahoria • Sopa d'olla (pasta i verdures ECOLÒGIQUES) • Sopa de cocido (pasta y verduras ECOLÓGICAS) • Olla madrilenyà ECOLÒGICA amb pilota artesana • Cocido madrileño ECOLÓGICO con pelota artesana • logurt • Yogurt Día ecológico Kcal 793 Prot 34 Lip 26 Hc 98 ◀ • Amanida / Ensalada ▶ ◀ Pastis de peix amb beixamel / Pastel de pescado con bechamel ▶ ◀ Fruita / Fruta	27 ALMUERZO Entrepà de pa integral amb xocolata 72% cacau <i>Bocadillo de pan integral con chocolate 72% cacao</i> • Pa - Lletuga, tomaca, pinya, pollastre • Pan - Lechuga, tomate, piña, pollo • Espaguetis integrals amb tonyina • Espaguetis integrales con atún • Truita de ceba amb formatge • Tortilla de cebolla con queso • Fruita • Fruta Día integral Kcal 772 Prot 26 Lip 25 Hc 93 ◀ • Broqueta de pollastre amb verdures / Brocheta de pollo con verduras ▶ ◀ Fruita / Fruta	28 ALMUERZO Galletes salades amb formatge <i>Galletitas saladas con queso</i> • Pa - Lletuga, tomaca, formatge, panses • Pan - Lechuga, tomate, queso, pasas • Crema de carabasseta amb sesam i tostons • Crema de calabacin con sésamo y tostones • Titot al curry amb nyoquis a l'arom d'alfàbrega • Pavo al curry con fiqouis al aroma de albahaca • Fruita • Fruta Kcal 802 Prot 32 Lip 24 Hc 90 ◀ • Consomé / Consomé ▶ ◀ Truita de carlota amb amanida / Tortilla de zanahoria con ensalada ▶ ◀ logurt / Yogurt	29 ALMUERZO 1 peça de fruita de temporada amb brik de llet semidesnatada <i>1 pieza de fruta de temporada con brik leche de leche semidesnatada</i> • Pa - Lletuga, tomaca, dacsa, cogombre • Pan - Lechuga, tomate, maiz, pepino • LLENTILLES JULIANA ECO • LENTEJAS JULIANA ECO • Peix espasa a la planxa amb tomaca • Pez espada a la plancha con tomate • Fruita • Fruta Día ecológico Kcal 786 Prot 34 Lip 28 Hc 95 ◀ • Pizza bolonyesa amb amanida/ Pizza boloñesa con ensalada ▶ ◀ Fruita / Fruta

AULA DE CUINA

On aprendrem receptes,
curiositats i termes de cuina

Vos convidem a descobrir les moltes i saboroses receptes que podeu fer amb llegums, tant salades com dolços, de les quals vos deixem dos exemples. Sí, heu llegit bé. Coneixem, per la nostra àmplia tradició, innombrables receptes salades però existeixen, també, moltes receptes dolces amb llegums com a bescuits, galetes i fins i tot postres.

RECEPTA SALADA-OLLA PODRIDA

Mesclava tota sort de carns, verdures i llegums, es feia a foc lent durant llarg temps en una cassola gran de fang, i va ser tan famós en el Segle d'Or que apareix esmentat en obres de Cervantes, Lope de Vega o Quevedo. Us oferim una versió lleugera d'aquesta famosa olla.

Ingredients per a 4 persones: 400 g de fesols rojos, 300 g de cansalada viada o costella, 1 xoriço, 1 botifarra de Burgos, 1 creïlla, 2 o tres carlotes, 1 ceba, 2 dents d'all, llorer, 2 cullerades de pebre roig, julivert, oli, sal

Preparació:

1. Deixar els fesols amb una mica de sal durant 12 hores.
2. Posar el fesol en aigua freda, afegir mitja ceba i dues dents d'all, tapar i bullir a foc suau durant un parell d'hores. Llevar aqueixa aigua de coccio.
3. En l'olla, col·loquem una safata interior amb els fesols ja cuits, damunt posarem les verdures i sobre aquestes, els trossos de carn trossets.
4. Afegim sal, dues fulles de llorer i aigua. Entre litre i mig i dos litres.
5. Quan falten 10 minuts perquè els fesols estiguin cuits, fregir un parell d'alls tallats en làmines. Quan estiga daurat, afegir el pebre roig.
6. Sumar l'oli, els alls i el pebre roig, el xoriço i la botifarra als fesols.
7. Servir els fesols en plat profund, i les carns i el farciment en un plat a part.



ESPECIAL JORNADA GASTRONÓMICA BOSQUE ENCANTADO

Durante el mes de Noviembre, tendrá lugar nuestra primera jornada gastronómica dedicada al bosque encantado. A través de esta jornada, queremos introducir a los niños en un mundo de fantasía, creando en el comedor un entorno imaginario, un bosque encantado, donde existen habitantes mágicos: brujas, elfos, hadas, duendes y Trolls, todo ello, acompañado de un menú temático especial y amenizado, como siempre por la implicación de nuestros educadores en la decoración del comedor y en algunos casos, en la vestimenta y atuendos.

CONTALABOR Y LA NUTRICIÓN: UN VIAJE SALUDABLE

Nuestra propuesta de talleres para el comedor, incluye un apartado al que hemos llamado: "un viaje saludable", con determinadas actividades relacionadas con la alimentación y una vida sana.

HÁBITOS Y EMOCIONES

Este mes de noviembre, centraremos nuestra atención en el uso correcto de los cubiertos. Nuestros monitores de comedor, dedicarán, especialmente este mes, a mejorar la destreza de todos los niños en el manejo adecuado de los cubiertos. Otro aspecto que seguiremos trabajando en los patios, a partir de nuestra propuesta de talleres, es educar en valores a través de actividades que desarrollen en niñas y niños, conocimientos, habilidades y actitudes de reflexión. Este mes de noviembre lo dedicaremos a aprender a compartir con el resto de compañeros y a experimentar la solidaridad y sus efectos positivos.