



PROYECTO EDUCATIVO "AL COMPÁS"



REAL FISH

Cada mes contaremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor.

Cada mes comptarem

amb una nova recepta especial per gaudir del peix al menjador.



JUEVES/DIJOUS 7

Kcal812 Prot 36 Lip 39 HC 101

Ensalada variada – Amanida variada

Espaguetis ECO a la carbonara

Espaquetis ECO a la carbonara

Figuritas de merluza empanada con mahonesa

Figures de lluç empanada amb maionesa

Fruta-Fruita

Pan blanco-Pa

VIERNES/DIVENDRES 8

Kcal672 Prot 36 Lip 23 HC 79

Ensalada variada – Amanida variada

Potaje de garbanzos de la abuela

Potatge de cigrons de la iaia

Pollo asado con salsa de mostaza y miel

Pollastre rostit amb salsa de mostassa i mel

Plátano de Canarias-Plàtan de Canàries

(Acuerdo con Asociación de productores de

plátanos de Canarias)

Pan blanco-Pa

LUNES/DILLUNS 11

Kcal751 Prot 32 Lip 24 HC 96

Ensalada variada – Amanida variada

Sopa de verduras con fideos

Sopa de verdures amb fideus

Salmón a la crema con guacamole

Salmó a la crema amb guacamole

Yogurt-logurt

Pan blanco-Pa

MARTES/DIMARTS 12

Kcal604 Prot 25 Lip 24 HC 72

Ensalada variada – Amanida variada

Crema de calabaza con picastostes

Crema de carabassa amb rostes

Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas

Hamburguesa mixta a la planxa amb creïlles fregides

Fruta-Fruita

Pan blanco-Pa

MIÉRCOLES/DIMECRES 13

Kcal 603 Prot 34 Lip 21 HC 70

Ensalada variada – Amanida variada

Lentejas ECO estofadas

Llenties ECO estofades

Tortilla francesa y dados de calabacín

Truita francesa i daus de carabasseta

Zumo naranja natural-Suc taronja natural

Pan integral-Pa integral

JUEVES/DIJOUS 14

Kcal 790 Prot 22 Lip 30 HC 108

Ensalada variada – Amanida variada

Tallarines napolitana

Tallarins napolitana

Merluza en salsa verde

Lluç amb salsa verda

Manzana esperiega

(producto autóctono del Rincón de Ademuz)

Poma esperiega

(producte autóctono del Racó d'Ademús)

Pan blanco-Pa

VIERNES/DIVENDRES 15

Kcal652 Prot 26 Lip 23 HC 84

Ensalada variada – Amanida variada

Arrós amb fesols i naps

Arròs amb fesols i naps

Jamón york y queso a la plancha

Pernil dolç i formatge a la planxa

Plátano de Canarias-Plàtan de Canàries

Pan blanco-Pa

LUNES/DILLUNS 18

Kcal629 Prot 29 Lip 24 HC 68

Ensalada variada – Amanida variada

Patatas a la riojana

Creïlles a la riojana

Tortilla con champiñones

Truita amb xampinyons

Yogurt-logurt

Pan blanco-Pa

MARTES/DIMARTS 19

Kcal 675 Prot 24 Lip 27 HC 78

Ensalada variada – Amanida variada

Crema de alubias con picastostes

Crema de fesols amb rostes

Pizza de york y queso

Pizza de pernil dolç i formatge

Fruta-Fruita

Pan blanco-Pa

MIÉRCOLES/DIMECRES 20

Kcal 671 Prot 28 Lip 26 HC 78

Ensalada variada – Amanida variada

Coditos a los tres quesos

Colzets als tres formatges

Bacalao gratén con flores de maíz

Abadejo gratén amb flors de dacs

Fruta-Fruita

Pan integral-Pa integral

JUEVES/DIJOUS 21

Kcal612 Prot 24 Lip 21 HC 77

Ensalada variada – Amanida variada

Sopa de puchero

Sopa d'olla

Pollo al curry con guisantes

Pollastre al curry amb pèsols

Zumo naranja natural-Suc taronja natural

Pan blanco-Pa

VIERNES/DIVENDRES 22

FESTIVO

FESTIU

LUNES/DILLUNS 25

Kcal775 Prot 34 Lip 25 HC 97

Ensalada variada – Amanida variada

Lentejas ECO con verduras y taquitos de jamón

Llenties ECO amb verdures i taquets de pernil

Tortilla de patata con verduras al wok

Truita de creïlla amb verdures al wok

Yogurt-logurt

Pan blanco-Pa

MARTES/DIMARTS 26

Kcal643 Prot 27 Lip 24 HC 74

Ensalada variada – Amanida variada

Espirales ECO con atún y tomate

Espirals ECO amb tonyina i tomata

Lenguadina en salsa verde con guisantes

Llenguadina amb salsa verda i pèsols

Fruta-Fruita

Pan blanco-Pa

MIÉRCOLES/DIMECRES 27

Kcal714 Prot 14 Lip 27 HC 102

Ensalada variada – Amanida variada

Paella valenciana

Paella valenciana

Pechuga de pavo y queso

Pit de titot i formatge

Fruta-Fruita

Pan integral-Pa integral

JUEVES/DIJOUS 28

Kcal630 Prot 25 Lip 27 HC 67

Ensalada variada – Amanida variada

Amanida d'encisam i surimi

Yellow submarine (sopa de cocido)

Yellow submarine (sopa d'olla)

Sunday roast (pollo con mantequilla con patata,

zanahoria y brócoli al horno)

Sunday roast (pollastre amb mantega amb creïlla,

carlota i brócoli al forn)

Apple pie

(bizcocho casero c/lámina de manzana en almíbar)

Apple pie

(biscuit casolà amb làmina de poma en almívar)

Pan blanco-Pa

VIERNES/DIVENDRES 29

Kcal701 Prot 28 Lip 32 HC 71

Ensalada variada – Amanida variada

Crema de verduras

Crema de verdures

Ragout de ternera con patatas dado

Ragout de vedella amb creïlles dau

Plátano de Canarias-Plàtan de Canàries

Pan blanco-Pa