

Descarrega't este menú des de la nostra web:

escola_la_masia
109_escola_la_masia

Comptem amb menús adaptats a edat infantil, règims, al·lèrgies, celiacs, etc. La valoració nutricional està calculada basant-se en la franja de major edat. Els nostres menús s'elaboren seguint les directrius de la "Guia dels menús en els menjadors escolars" de la Generalitat Valenciana. La informació d'al·lèrgens està disponible a la cuina i en la direcció del centre.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festiu/
/
KCal: 0,00 Prot(g): 0,00 Ca(mg): 0,00 Fe(mg): 0,00 Vit
A(mcg): 0,00 B12(mcg): 0,00 HdC(g): 0,00 Líp(g): 0,00

2

Encisam, dacsa, cogombre, pimentó, rave, formatge
Sopa coberta amb estretetes/Minestra de verdures
Pollastre a la taronja amb creïlla al forn/
Fruita
KCal: 852,89 Prot(g): 53,24 Ca(mg): 235,31 Fe(mg): 10,55 V
itA(mcg): 3,45 B12(mcg): 33,34 HdC(g): 97,23 Líp(g): 25,65
Crema de verdures
Peix blanc

3

eco
Encisam romà i remolatxa ecològica amb formatge tovalló valencià
Arròs del senyoret (sépia, gambes, calamar)/
Truita de carabasseta ecològica amb croqueta de la liala/
Fruita
KCal: 858,67 Prot(g): 33,07 Ca(mg): 349,86 Fe(mg): 4,64 V
itA(mcg): 0,44 B12(mcg): 1,49 HdC(g): 85,78 Líp(g): 42,35
Bròquil al vapor
Carn d'au

8

Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, cogombre, poma
Sopa de peix amb gambes (pasta, rap, verdures)/
Truita de creïlla i ceba amb pernil/
Lacti
KCal: 808,65 Prot(g): 36,31 Ca(mg): 311,27 Fe(mg): 5,81 V
itA(mcg): 0,43 B12(mcg): 2,46 HdC(g): 79,31 Líp(g): 38,53
Mil·lifulles de carabasseta amb titot

9

eco
Amanida ecològica d'encisam batàvia i formatge tovalló valencià
Crema ecològica (creïlla, porro, col, carabassa)/Pastís de verdures
Rellomello de porc al forn amb cous cous/
Fruita ecològica
KCal: 921,55 Prot(g): 32,82 Ca(mg): 264,53 Fe(mg): 4,11 V
itA(mcg): 0,60 B12(mcg): 3,40 HdC(g): 62,00 Líp(g): 49,32
Sopa de fideus amb cigrons
Ou

10

Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota
Pernil cuit i formatge manxec/
Paella valenciana (arròs, pollastre, bajoqueta, garrofón)/
Fruita
KCal: 955,60 Prot(g): 51,49 Ca(mg): 463,76 Fe(mg): 5,87 V
itA(mcg): 1,76 B12(mcg): 10,42 HdC(g): 86,56 Líp(g): 44,31
Puré de creïlla amb cruixent de pernil
Peix al papillote

15

Encisam, tomaca, olives, rave, carlota, pinya
Arròs a la cubana (tomaca, ou)/
Anelles de calamar andalusà amb maionesa/
Lacti
KCal: 766,08 Prot(g): 31,19 Ca(mg): 295,50 Fe(mg): 4,74 V
itA(mcg): 0,98 B12(mcg): 1,50 HdC(g): 94,38 Líp(g): 29,00
Carlota adobada amb pèsols
Carn blanca magra (conill)

16

Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota
Cigrons amb espinacs/
Pit de pollastre a la planxa amb bastonets verdures en temperatura/Rodanxa de lluç
Fruita
KCal: 873,03 Prot(g): 36,46 Ca(mg): 223,17 Fe(mg): 9,97 V
itA(mcg): 1,76 B12(mcg): 8,95 HdC(g): 88,38 Líp(g): 41,50
Bullit valencià
Peix blanc

17

eco
Full de roure ecològica i formatge tovalló valencià
Arròs amb bledes roges (fesols)/
Emperador a la planxa amb bròquil ecològic/
Fruita
KCal: 776,20 Prot(g): 31,81 Ca(mg): 256,18 Fe(mg): 6,32 V
itA(mcg): 0,50 B12(mcg): 3,62 HdC(g): 107,97 Líp(g): 24,27
Carabassa i creïlla al microones
Peix a la llima

22

eco
Encisam, tomaca, ceba, dacsa, cogombre, remolatxa
Crema ecològica de pèsols, carlota i moniato amb tostons integrals/
Pollastre a la mel amb gnocchis/
Lacti
KCal: 682,62 Prot(g): 38,34 Ca(mg): 280,40 Fe(mg): 5,30 V
itA(mcg): 2,50 B12(mcg): 11,50 HdC(g): 85,68 Líp(g): 20,61
Espinacs saltejats amb panses i pinyons
Ou

23

Encisam, tomaca, ceba, dacsa, cogombre, sardines
Sopa d'olla (vedella, porc, au, verdures) amb fideus/Bajoquetes ofegades amb pernil i tomaca
Magre amb tomaca/
Fruita
KCal: 1093,92 Prot(g): 74,65 Ca(mg): 155,84 Fe(mg): 9,36 V
itA(mcg): 1,10 B12(mcg): 8,80 HdC(g): 67,40 Líp(g): 58,69
Verdures saltejades amb pasta
Peix al papillote

24

Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota
Arròs al forn (cigró, costella, creïlla, tomaca, botifarra)/
Entremesos variats/
Fruita
KCal: 1131,86 Prot(g): 44,57 Ca(mg): 305,13 Fe(mg): 8,86 V
itA(mcg): 1,35 B12(mcg): 1,66 HdC(g): 91,04 Líp(g): 65,40
Quiche de verdures

29

Encisam, tomaca, olives, rave, carlota, pinya
Guisat de costelles amb verdures i creïlles/
Pizza de xampinyó, pernil dolç i formatge/
Lacti
KCal: 678,11 Prot(g): 29,97 Ca(mg): 387,61 Fe(mg): 3,05 V
itA(mcg): 1,83 B12(mcg): 0,69 HdC(g): 68,56 Líp(g): 30,84
Arròs bollit
Mandongulles de pollastre

30

eco
Encisam, dacsa, cogombre, carlota, panses
Arròs de tardor de carabassa i bolets de card/Pèsols a la francesa
Truita ecològica de creïlla i ceba/
Fruita ecològica
KCal: 781,67 Prot(g): 19,78 Ca(mg): 119,52 Fe(mg): 5,22 V
itA(mcg): 0,73 B12(mcg): 0,75 HdC(g): 134,20 Líp(g): 19,19
Crepes de pollastre i espinacs

6

Encisam, tomaca, ceba, dacsa, cogombre, remolatxa
Canelons d'espinacs/Laquets a la italiana (tomaca, formatge)
Ventresca d'abadejo a la andalusà amb pimentó torrat/
Fruita
KCal: 690,79 Prot(g): 37,22 Ca(mg): 296,43 Fe(mg): 2,68 V
itA(mcg): 1,00 B12(mcg): 2,55 HdC(g): 63,94 Líp(g): 32,43
Bròquil al vapor
Carn magra de porc

7

Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota
Llenties amb carlota, ceba, bajoqueta, creïlla/Bullit valencià
Llonganisses amb samfaina/
Fruita
KCal: 823,23 Prot(g): 34,97 Ca(mg): 183,64 Fe(mg): 9,89 V
itA(mcg): 1,92 B12(mcg): 0,78 HdC(g): 91,35 Líp(g): 35,47
Albergínia gratinada al forn
Ou

13

eco
Encisam, tomaca, olives, cogombre, palets de cranc
Espaguetis a la carbonara (bacon, xampinyó, nata, formatge)/
Tires de salmó orly amb carlota ecològica/
Fruita
KCal: 937,53 Prot(g): 35,41 Ca(mg): 145,27 Fe(mg): 5,24 V
itA(mcg): 1,73 B12(mcg): 5,02 HdC(g): 96,18 Líp(g): 45,74
Crema de carabasseta
Carn d'au

14

Encisam, dacsa, cogombre, carlota, panses
Bullit valencià/Puré de verdures (inf)/
Hamburguesa de vedella planxa amb xampinyó ofegat/Hamburguesa completa (pau, tomaca, formatge, queques)
Fruita
KCal: 754,29 Prot(g): 23,28 Ca(mg): 124,33 Fe(mg): 5,84 V
itA(mcg): 0,59 B12(mcg): 0,00 HdC(g): 70,20 Líp(g): 42,85
Crema d'abergínia i formatge d'untar
Peix al papillote

20

eco
Amanida de quinoa
Creïlles a la riojana (pimentó, ceba, xoriço)/
Filet de lluç a la menier amb porro ecològic/
Fruita
KCal: 735,26 Prot(g): 25,56 Ca(mg): 136,20 Fe(mg): 4,35 V
itA(mcg): 1,05 B12(mcg): 0,98 HdC(g): 84,26 Líp(g): 32,60
Bajoqueta saltejada amb pernil
Remenat de verdures

21

Encisam, tomaca, col, dacsa, remolatxa, panses, tonyina
Fabada vegetal (carlota, ceba, pimentó)/
Truita de creïlla amb pernil dolç/Remenat de verdures
Fruita
KCal: 832,71 Prot(g): 30,12 Ca(mg): 183,93 Fe(mg): 9,10 V
itA(mcg): 1,33 B12(mcg): 1,40 HdC(g): 97,12 Líp(g): 35,74
Verdures saltejades amb arròs
Peix a la llima

27

Encisam, tomaca, espàrrecs, dacsa, remolatxa
Macarrons integrals amb xampinyó, bacon i tomaca/
Abadejo a la biscalna (ceba, tomaca, pimentó)/
Fruita
KCal: 771,45 Prot(g): 25,76 Ca(mg): 191,90 Fe(mg): 6,80 V
itA(mcg): 0,71 B12(mcg): 2,88 HdC(g): 91,91 Líp(g): 32,93
Crema de verdures
Truita de creïlles i pimentó verd

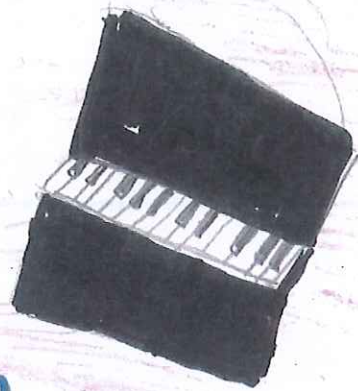
28

Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota
Llenties amb carlota, ceba, bajoqueta, creïlla/Arròs a la cubana (tomaca, ou)
Delícies de pollastre arrebossat casolà amb panotxa de dacsa/
Fruita
KCal: 793,65 Prot(g): 44,87 Ca(mg): 170,92 Fe(mg): 9,56 V
itA(mcg): 1,63 B12(mcg): 9,02 HdC(g): 103,01 Líp(g): 22,47
Minestra saltejada
Peix blanc

MENÚ



SOPA



dia de la musica

2017 NOVEMBER



dia contra la violencia de genero



Dia de las montañas



TARDOR