

Escaneja el QR o entra a <https://menu.cuinatur.com> on podràs accedir a la nostra APP-web i consultar el menú diari de forma fàcil, amb informació sobre els ingredients i al·lèrgens de cada plat.



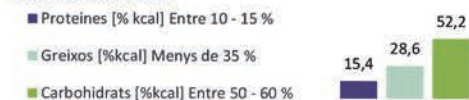
Primavera 2019

VALORACIÓ DIETÈTICA del nostre menú

Energia (kcal)	756
Proteïna (g)	28,3
Carbohidrats (g)	91,7
Fibra dietètica (g)	10,4
Greixos (g)	23,1
AGS (g)	4,8
AGM (g)	11,6
AGP (g)	5,2
AGP/AGS	1,2
[AGP+AGM]/AGS	3,5
Colesterol (mg)	80,3

PERFIL CALÒRIC

Recomanació O.M.S



PERFIL LIPÍDIC

Recomanació F.A.O/O.M.S



Declaració d'al·lèrgens:

Aquesta escola té disponible, per a la vostra consulta, la informació relativa a la presència d'al·lèrgens als nostres menús. Dirigiu-vos al nostre personal si desitgeu més informació.

CuiNatur
CUINA NATURAL



All porro



Nap



Rave



Colorave



Escarola



Espinac



Ruca



Col



Brecol



Cofflor



Carxofa



Faves



All tendre



Jolivert



Api



Fenoll



Carabassa



Boniato



Card

abril

SOPAR /
cena

SOPAR /
cena

SOPAR /
cena

SOPAR /
cena

Ensalada de carabassa i olives negres
Ensalada de calabaza y aceitunas negras

Tallarins bolonyesa vegetal
Tallarines bolonyesa vegetal

Truita de faves
Tortilla de habas

Fruita del temps
Fruta del tiempo

Crema carlota+peix al forn+fruita
Crema zanahoria+pescado al horno+fruta

Ensalada de remolatxa i sèsam
Ensalada de remolacha y sésamo

Potatge de cigrons amb bledes
Potaje de garbanzos con acelgas

Lluç gratinat
Merluza gratinada

Fruita del temps
Fruta del tiempo

Pollastre amb ceba i poma al forn+lacti
Pollo con cebolla y manzana al horno+lácteo

Ensalada de taronja i ceba
Ensalada de naranja y cebolla

Crema de brècol
Crema de brócoli

Titot estofat
Pavo estofado

Fruita del temps
Fruta del tiempo

Wok de verdures amb cuscus+fruita
Wok de verduras con cuscus+fruta

Ensalada d'espínacs i panses
Ensalada de espinacas y pasas

Sopa de fideus
Sopa de fideos

Peix fresc arrebossat amb trinxat carlota
Pescado fresco rebozado + trinchado zanahoria

logurt artesà amb sucre integral
Yogur artesano con azúcar integral

Tortetes dacs amb farcit vegetal+fruita
Tortitas maíz rellenas de verduras+fruta

Ensalada de poma i bull
Ensalada de manzana y requesón

Arròs amb coliflor i bacallà
Arroz con coliflor y bacalao

Fruita del temps
Fruta del tiempo

Truita d'espínacs+lacti
Tortilla de espinacas+lácteo

Ensalada de ceba tendra
Ensalada de cebolla tierna

Lentilles amb mill
Lentejas con mijo

Pollastre amb salsa romescu
Pollo con salsa romescu

Fruita del temps
Fruta del tiempo

Gratèn de verdures al forn+fruita
Gratinado de verduras al horno+fruta

Ensalada de pipes
Ensalada de pipas

Macarrons integrals amb carabassa
Macarrones integrales con calabaza

Gallineta arrebossada
Cabracho rebozado

Fruita del temps
Fruta del tiempo

Titot amb saltejat d'allis porros+fruita
Pavo con salteado de ajos puerros+fruta

Ensalada de carlota
Ensalada de zanahoria

Arròs integral amb tomata
Arroz integral con tomate

Ous farcits d'hummus
Huevos rellenos de hummus

Fruita del temps
Fruta del tiempo

Lluç al forn+xips de carlota+lacti
Merluza al horno+chips de zanahorias+lácteo

Ensalada de poma
Ensalada de manzana

Crema de boniato i sèsam torrat
Crema de moniato y sésamo tostado

Vedella amb pèsols i carlota
Termera con guisantes y zanahoria

Fruita del temps
Fruta del tiempo

Bullit+croquetes llentilles rojes+fruita
Hervido+croquetas lentejas rojas+fruta

Ensalada de olives verdes
Ensalada de aceitunas verdes

Sopa de gallina i cigrons
Sopa de gallina y garbanzos

Peix blau fresc amb creïlles al forn
Pescado azul fresco con patatas al horno

logurt d'ovella artesà
Yogur de oveja artesano

Pizza casolana amb verdures+olives+fruita
Pizza casera con verduras+ aceitunas+fruta

Ensalada de pera
Ensalada de pera

Bullit amb brècol
Hervido con brócoli

Bacallà al forn amb alloli
Bacalao al horno con ajaceite

Fruita del temps
Fruta del tiempo

Mandonguilles cigrons+salsa logurt+fruita
Albóndigas garbanzos+salsa yogur+fruta

Amanida de llegums
Ensalada de legumbres

Fideua d'allis tendres i bolets
Fideua de ajos tiernos y setas

Fruita del temps
Fruta del tiempo

Guisat de pollastre amb verdures+fruita
Guisado de pollo con verduras+fruta

Picaeta
Aperitivo

Amanida completa
Ensalada completa

Paella de conill i garrofó
Paella de conejo y garrofón

Gelat
Helado

Truita carlota i boniato+fruita
Tortilla zanahoria y moniato+fruta

18

Ensalada de pipes
Ensalada de pipas

Espirals carbonara vegetal
Espirales carbonara vegetal

Truita de porro
Tortilla de puerro

Fruita del temps
Fruta del tiempo

Gaspacho+peix blau en tempura+fruita
Gaspacho+pescado azul en tempura+fruta

Amanida de fruits secs
Ensalada de frutos secos

Fideua de verdures i bolets
Fideua de verduras y setas

Fruita del temps
Fruta del tiempo

Crema de melo+titot estofat+fruita
Crema de melón+pavo estofado+fruta

















Ensalada de poma i remolatxa
Ensalada de manzana y remolacha

Crema de llentilles rojes
Crema de lentejas rojas

Pollastre a la planxa
Pollo a la plancha

Fruita del temps
Fruta del tiempo

Coca d'escalivada+lacti
Coca escalivada+lácteo

 All porro	Ensalada de tomata i olives Ensalada de tomate y aceitunas	Ensalada de carlota i pebrera roja Ensalada de zanahoria y pimiento rojo	Ensalada de ceba tendra i panses Ensalada de cebolla tierna y pasas	Ensalada d'ou i tomata Ensalada de huevo y tomate	Ensalada de cogombre i poma Ensalada de pepino y manzana
 Nap	Bullit valencià amb ou Hervido valenciano con huevo	Olleta de fesols Olla de alubias	Crema d'albergínia Crema de berenjena	Espirals bolonyesa vegetal Espirales boloñesa vegetal	Arròs integral amb tomata Arroz integral con tomate
 Rave	Gallineta arrebossada Cabracho rebozado	Pollastre amb pera Pollo con pera	Vedella amb cuscus Ternera con cuscus	Truita de carabasseta Tortilla de calabacin	Peix blau fresc amb escalivada Pescado azul fresco en escalivada
 Collirave	Fruita del temps Fruta del tiempo	Fruita del temps Fruta del tiempo	Fruita del temps Fruta del tiempo	logurt d'ovella artesà Yogur de oveja artesano	Fruita del temps Fruta del tiempo
 Col	Bròquil a l'allet+broxeta de pollastre+lacti Bròcoli al ajíto+brocheta de pollo+lácteo	Carabassí farcit de verdures+salsa grega+fruita Calabacin relleno de verduras+salsa griega+fruta	"Quiche" de verdures al forn+fruita "Quiche de verduras al horno"+fruta	Bullit+croquetes civada+fruita Hervido+croquetas avena+fruta	Amanida de creïlles completa+lacti Ensalada de patatas completa+lácteo
 Pimentó	Ensalada de ceba tendra i remolatxa Ensalada de cebolla tierna y remolacha	Ensalada de tomata i cogombre Ensalada de tomate y pepino	Amanida cuscus, cigrons i panses Ensalada cuscus, garbanzos y pasas	Pa amb tomata i formatge fresc Pan con tomate y queso fresco	Ensalada de tomata i olives Ensalada de tomate y aceitunas
 Tomata	Llenties amb mill Lentejas con mijo	Macarrons integrals amb carabasseta Macarrones integrales con calabacin	Hamburguesa amb samfaina Hamburguesa con pisto	Paella valenciana Paella valenciana	Sopa de fideus Sopa de fideos
 Albergínia	Truita de creïlles i pimentó Tortilla de patatas y pimiento	Lluç amb all i julivert Merluza con ajo y perejil	Fruita del temps Fruta del tiempo	Fruita del temps Fruta del tiempo	Peix fresc en tempura + creïlles forn Pescado fresco en tempura + patatas horno
 Cogombre	Fruita del temps Fruta del tiempo	Fruita del temps Fruta del tiempo	Albergínies farcides soja texturitzada+fruita Berenjenas rellenas soja texturizada+fruta	Crema remolatxa+ou bullit+lacti Crema remolacha+huevo hervido+lácteo	logurt artesà amb sucre integral Yogur artesano con azúcar integral
 Carabassa	Ensalada de carlota i pebrera roja Ensalada de zanahoria y pimiento rojo	Ensalada de ceba tendra i panses Ensalada de cebolla tierna y pasas	Amanida de tomata i fruits secs Ensalada de tomate y frutos secos	Ensalada de tomata i cogombre Ensalada de tomate y pepino	Ensalada de poma i remolatxa Ensalada de manzana y remolacha
 Carabassa	Crema de pèsols i carabassí Crema de guisantes y calabacin	Cigrons amb verdures Garbanzos con verduras	Lasanya bolonyesa vegetal Lasaña boloñesa vegetal	Musclos al vapor Mejillones al vapor	Sopa d'estrel-letes Sopa de estrellitas
 Bajoqueta	Bacallà gratinat amb allioli Bacalao gratinado con ajoaceite	Truita de d'albergínia Tortilla de berenjena	Fruita del temps Fruta del tiempo	Arròs al forn Arroz al horno	Peix blau fresc arrebossat Pescado azul fresco rebozado
 Bajoqueta	Fruita del temps Fruta del tiempo	Fruita del temps Fruta del tiempo	Calamar amb salsa de ceba+creïlla al forn+lacti Calamares en salsa de cebolla+patata al horno+lácteo	Fruita del temps Fruta del tiempo	logurt d'ovella artesà Yogur de oveja artesano
 Api	Pimentó farcit de verdures amb formatge+fruita Pimiento relleno de verduras con queso+fruta	Crema verdures+pollastre+fruita Crema de verduras+pollo+fruta	Ensalada de cogombre i poma Ensalada de pepino y manzana	Ensalada de carlota i pebrera roja Ensalada de carlota y pimiento rojo	Picaeta Aperitivo
 Fenoll	Amanida de pasta Ensalada de pasta	Ensalada d'ou i tomata Ensalada de huevo y tomate	Estofat de lentilles Estofado de lentejas	Sopa de gallina i cigrons Sopa de gallina y garbanzos	Cocs de tomata, formatge i orega Coca de tomate, queso y orégano
 Card	Pollastre amb pernil i carlota Pollo con jamón y zanahoria	Crema de carlota i poma Crema de zanahoria y manzana	Ous gratinats amb beixamel Huevos gratinados con bechamel	Peix blau fresc en tempura Pescado azul fresco en tempura	Arròs negre amb galeres Arroz negro con galeras
	Fruita del temps Fruta del tiempo	Lluç al forn + trinxat de pimentó Merluza al horno + trinchado de pimiento	Fruita del temps Fruta del tiempo	Fruita del temps Fruta del tiempo	Postre especial Postre especial
	Hummus+crudetes vegetals+peix planxa+fruita Hummus+crudetes vegetales+pescado plancha+fruta	Fruita del temps Fruta del tiempo	Albergínies amb mel+peix+lacti Berenjenas con miel+pescado+lácteo	Gaspacho+vedella en salsa+fruita Gazpacho+ternera en salsa+fruta	Amanida de meló+ou a la planxa+fruita Ensalada de melón+huevo a la plancha+fruta

CuinaMatur



Peix fresc de temporada:
Blau: Aladroc, cavalla, sardina...
Blanc: Truita, lluç, musola, peix de roca, morralla...
Bacallà MSC pesca sostenible

juny JUNIO



Bajoqueta Carabassa Cogombre Albergina Tomata Pimentó

Ensalada de cogombre i ceba tendra

Ensalada de pepino y cebolla tierna

Crema bicolor (albergínia i carlota)

Crema bicolor (berenjena y zanahoria)

Pollastre rostit + trinxat bajoquetes

Pollo al horno + trinchado judías

Fruita del temps

Fruita del tiempo

SOPAR /
cena

Peix al forn amb amanida de fruita+lacti
Pescado al horno con ensalada de fruta+lácteo

Ensalada d'ou i tomata

Ensalada de huevo y tomate

Llentilles amb bledes i mill

Lentejas con acelgas y mijo

Bunyols de bacallà amb mel

Buñuelos de bacalao

Fruita del temps

Fruita del tiempo

SOPAR /
cena

Wok de fideus d'arros amb saltejat verdures+lacti
Wok fideos de arroz con salteado de verduras+lácteo

Ensalada de tomata i olives

Ensalada de tomate y aceitunas

Fesols amb arròs i naps

Alubias con arroz i nabos

Gallineta al forn en salsa verda

Cabracho al horno en salsa verde

Fruita del temps

Fruita del tiempo

Saltejat de titot amb pimentó+fruita
Salteado de pavo con pimiento+fruta

Ensalada de cogombre i poma

Ensalada de pepino y manzana

Espirals bolonyesa vegetal

Espiraes boloñesa vegetal

Truita d'albergínia

Tortilla de berenjena

Fruita del temps

Fruita del tiempo

Guisat de conill en salsa de verdures+fruita
Guisado de conejo en salsa de verduras+fruta

Ensalada de poma i remolatxa

Ensalada de manzana y remolacha

Macarrons carbonara vegetal

Macarrones carbonara vegetal

Truita de porro

Tortilla de puerros

Fruita del temps

Fruita del tiempo

Hamburguesa cassolana de mill i verdures+lacti
Hamburguesa casera de mijo y verduras+lácteo

Ensalada de ceba tendra i remolatxa

Ensalada de cebolla tierna y remolacha

Crema carabasseta

Crema calabacín

Pollastre al forn amb fesolets

Pollo al horno con alubias

Fruita del temps

Fruita del tiempo

Peix amb verdures a la planxa+lacti
Pescado con verduras a la plancha+lácteo

Ensalada de carlota i pebrera roja

Ensalada de zanahoria y pimiento rojo

Ensalada rusa

Ensalada rusa

Peix blau fresc en tempura

Pescado azul fresco en tempura

logurt artesà amb sucre integral

Yogur artesano con azúcar integral

Tortetes de dacsà amb verdures+fruita
Tortitas de maíz con verduras+fruta

Ensalada de cogombre i ceba tendra

Ensalada de pepino y cebolla tierna

Pa amb tomata i formatge fresc

Pan con tomate y queso fresco

Arròs a banda

Arroz a banda

Fruita del temps

Fruita del tiempo

Remena't d'ou amb creïlles i carabassí+fruita
Revuelto de huevo con patatas y calabacín+fruta

Ensalada de ceba tendra i panses

Ensalada de cebolla tierna y pasas

Paella de conill i caragols

Paella de conejo y caracoles

Fruita del temps

Fruita del tiempo

Ous planxa amb samfaina+lacti
Huevos plancha con pisto+lácteo

Ensalada de tomata i cogombre

Ensalada de tomate y pepino

Sopa d'au

Sopa de ave

Peix blau fresc amb creïlles al forn

Pescado azul fresco con patatas al horno

logurt d'ovella artesà

Yogur de oveja artesano

Sandvitx integral vegetal+fruita
Sandwich integral vegetal+fruta

Ensalada de tomata i ceba tendra

Ensalada de tomate y cebolla tierna

Potatge de cigrons

Potaje de garbanzos

Truita de carabasseta

Tortilla de calabacín

Fruita del temps

Fruita del tiempo

Cuscus amb verdures i soja texturitzada+lacti
Cuscus con verduras y soja texturizada+lácteo

Ensalada de cogombre i poma

Ensalada de pepino y manzana

Crema de gaspatxo

Crema de gazpacho

Lluç al forn amb allioli

Merluza al horno en ajoaceite

Fruita del temps

Fruita del tiempo

Pollastre amb poma al forn+fruita
Pollo con manzana al horno+fruta

Amanida taboulé

Ensalada taboulé

Guisat de vedella

Guisado de ternera

Fruita del temps

Fruita del tiempo

Croquetes de civada i verdures+lacti
Croquetas de avena y verduras+lácteo

Ensalada de carlota i pebrera roja

Ensalada de zanahoria y pimiento rojo

Pa amb tomata i pernil serrà

Pan con tomate y jamón serrano

Paella valenciana

Paella valenciana

Gelat

Helado

Truita d'alls porros+fruita
Tortilla de ajos-puerros+fruta

Apostem per la implantació d'un model de **menjador escolar sostenible**,
respectuós amb el medi ambient i les persones.
Apostant per productors locals i agroecològics.
Fent suport a l'economia rural.



<https://www.ecoescoles.org/>

Coneixes el projecte
d'innovació educativa
ecoescuelas?

