



LUNES

531,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,6g - HC:76,7g

Ensalada variada
Lentejas con verduras
Merluza en salsa de puerros
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Revuelto de patata y cebolla con ensalada
Fruta de temporada



MARTES

617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g

DÍA DE LA DISCAPACIDAD

Ensalada variada
Sopa de fideos con garbanzos ECO
Albóndigas en salsa de calabaza
Macedonia fruti-tod@s
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pastel de verduras, patata y pescado
Fruta de temporada



MIÉRCOLES

762,7Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,4g - HC:130,4g

Paella valenciana
Picos con hummus y ensalada variada
Yogur
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Tortilla francesa con verduras y patata al horno
Fruta de temporada

JUEVES

642,9Kcal - Prot:35,1g - Lip:21,8g - HC:71,1g

Ensalada variada
Crema de legumbres ECO y verduras
Pollo al horno con champiñones
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Salmón en salsa de nata con espinacas y cous cous
Fruta de temporada

FESTIVO 06

638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:22,7g - HC:76,6g

Ensalada variada
Coditos a la carbonara
Gallo San Pedro al limón con salteado campestre
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de verduras
Pavo a la plancha
Fruta de temporada

557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g

Ensalada variada
Sopa marinera
Jamoncitos de pollo a la manzana con patata panadera
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Arroz con verduras
Pescado en tempura
Fruta de temporada



646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g

Ensalada variada
Lentejas ECO estofadas
Tortilla de calabacín con pan tostado con aceite y pimentón
Yogur
Pan Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta con atún y pisto de verduras
Fruta de temporada

792,2Kcal - Prot:30,4g - Lip:35,4g - HC:86,6g

Arroz a la cubana
Longanizas con cebollita y ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pescado en salsa con patata y verduras
Fruta de temporada

545,6Kcal - Prot:13,2g - Lip:18,5g - HC:75,5g

Ensalada variada
Crema de boniato con tostones caseros
Bocaditos de pescado y croquetas de bacalao
Fruta de temporada
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Sopa de fideos
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

518,8Kcal - Prot:21,9g - Lip:16,2g - HC:67,5g

Ensalada variada
Macarrones con boloñesa de carne
Calamares a la romana
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de arroz
Tosta de salmón ahumado y queso de untar
Fruta de temporada

579,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:13,0g - HC:84,0g

Ensalada variada
Sopa de cocido
Cocido completo con garbanzos y zanahoria
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Calabapizza de atún con patatas dado
Fruta de temporada

717,2Kcal - Prot:26,9g - Lip:25,8g - HC:89,6g

Arroz rossejat
Tortilla francesa y ensalada variada
Yogur
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada César
Sopa de pescado con fideos
Fruta de temporada

611,1Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,3g - HC:85,7g

Ensalada variada
Alubias estofadas
Pizza de jamón york y queso
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta con pesto, tomate y queso fresco
Fruta de temporada

JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE LA NAVIDAD

Ensalada LUCES NAVIDEÑAS (lechuga, tomate y maíz)
REGALITOS SORPRESA (Hamburguesa completa con patatas chips)
ESPUMILLONES DE COLORES (pasta espiral de colores con salsa de tomate gratinada)
PROFITEROLES "OH BLANCA NAVIDAD" (Profiteroles)
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de zanahoria
Longanizas de pollo con pisto
Fruta de temporada



EN EL MENÚ
PODEMOS ENCONTRAR:

• Mínimo 1 vez a la semana pan integral.
• 1 vez a la semana yogur.

• La fruta adaptada a la temporalidad y proximidad (manzana Royal, manzana Golden, pera Conferencia, pera Blanquilla, naranja, mandarina, plátano, caqui).

• Potenciamos las legumbres y pastas ecológicas





NOS ADAPTAMOS A TUS NECESIDADES

Apostamos por la temporalidad y la proximidad de nuestros productos adaptando nuestros menús a los alimentos de este mes.

Contribuyendo a la sostenibilidad de nuestro planeta.

Elaborando las mejores recetas por nuestros equipos de cocina.

Revisando y adaptando los platos por la nutricionista a las diferentes alergias/patologías de nuestros comensales.



NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO

JUEGOS AL RITMO DE LA MÚSICA

Con la llegada de la navidad sacamos nuestros instrumentos musicales para jugar a través de la música.



CONSEJO NUTRICIONAL DEL MES

Durante las vacaciones navideñas no olvidemos mantener una dieta saludable y equilibrada. Os ayudamos con esta receta de un postre navideño muy saludable.

BROWNIE CON COPOS DE NIEVE (receta para 4 personas)

INGREDIENTES

3 Plátanos, 2 Huevos, Media taza de cacao puro en polvo, Media cucharadita de levadura, 120 Gramos de Chocolate Negro.

PASOS

1. Aplasta los plátanos con un tenedor hasta lograr un puré de plátano.
2. Añade al puré de plátano los huevos, y bate bien hasta lograr una mezcla cremosa.
3. Añade a lo anterior el cacao y la levadura en polvo. Vuelve a batir hasta lograr que quede todo bien mezclado.
4. Agrega el chocolate troceado (puedes reservarte un poquito para añadirlo por encima a modo de decoración) y con una espátula incorporarlo a la mezcla.
5. Vierte lo anterior en un molde engrasado y hornea durante 20 minutos aproximadamente, hasta que pinchándolo compruebes que está hecho (a mitad de cocción puedes sacarlo un momento y terminar esparciendo el chocolate que tienes reservado por encima).
6. Coloca el brownie sobre una rejilla, deja que se enfríe y con un cuchillo córtalo en cuadrados. Espolvorea un poco de azúcar glass por encima para decoración.

