

## LUNES

553,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,8g - HC:64,0g



**Ensalada variada**  
Sopa de ave con fideos integrales ECO y virutas de huevo cocido  
Lomo adobado con pisto de verduras  
Fruta de temporada / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Nuggets de pescado casero con boniato al horno y patatas dado  
Fruta de temporada

576,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,4g - HC:48,7g



**Canelones gratinados**  
Tortilla francesa y ensalada variada con aceite de albahaca  
Fruta de temporada  
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Fajitas de verduras y pollo  
Fruta de temporada

565,0Kcal - Prot:18,8g - Lip:18,2g - HC:77,5g

**Ensalada variada**  
Crema de verduras de temporada con tostones caseros  
Pizza de bacon, queso y orégano  
Fruta de temporada / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Wrap de huevo y calabacín  
Fruta de temporada

514,4Kcal - Prot:25,4g - Lip:17,3g - HC:60,9g

**Ensalada variada**  
Crema de calabacín  
Goulash de magro en salsa con pasta coquillote  
Fruta de temporada / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Ensalada de pasta  
Croquetas caseras de pescado  
Fruta de temporada

## MARTES

587,6Kcal - Prot:21,5g - Lip:24,0g - HC:68,8g

**Ensalada variada**  
Wok de tallarines con verduras y pollo  
Abadejo al horno con mahonesa  
Fruta de temporada  
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Albóndigas de pavo en salsa de tomate con arroz basmati  
Fruta de temporada

655,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:23,5g - HC:65,4g

**Ensalada variada**  
Sopa de verduras y garbanzos  
Hamburguesa mixta con patatas fritas  
Bizcocho de canela  
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Hervido de patata, judía verde y zanahoria  
Tortilla francesa  
Fruta de temporada

500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g

**Ensalada variada**  
Macarrones ECO con boloñesa vegetal  
Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla)  
Fruta de temporada / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Hamburguesas de coliflor y queso con arroz basmati  
Fruta de temporada

643,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:25,3g - HC:78,6g

**Arroz a banda**  
Panaché de fiambre y ensalada variada  
Fruta de temporada  
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Sopa de verduras  
Salmón en salsa de soja  
Fruta de temporada

## MIÉRCOLES

668,8Kcal - Prot:28,1g - Lip:26,3g - HC:72,3g

**Guiso de garbanzos**  
Tortilla de patata y ensalada variada  
Fruta de temporada  
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Arroz con verduras y taquitos de salmón  
Fruta de temporada  
Pan integral

685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g

**Ensalada variada**  
Crema de legumbre y hortalizas de temporada  
Taquitos de magro al romero y arroz pilaff  
Fruta de temporada / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Salmón en salsa de mostaza con cebollita y patata  
Fruta de temporada

562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g

**Ensalada variada**  
Sopa de puchero  
Jamoncitos de pollo en salsa con calabacín  
Fruta de temporada / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Empanada casera de pisto, atún y huevo duro  
Fruta de temporada

719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g

**Lentejas con chorizo**  
Tortilla de patata y ensalada variada  
Fruta de temporada  
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Hamburguesa de pollo con judías verdes, tomate y arroz  
Fruta de temporada

## JUEVES

589,4Kcal - Prot:23,3g - Lip:24,5g - HC:65,4g

**Ensalada variada**  
Crema de calabaza  
Pechuga de pollo empanada con maíz salteado  
Fruta de temporada / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Coliflor gratinada  
Huevo a la plancha  
Fruta de temporada

632,0Kcal - Prot:17,4g - Lip:32,5g - HC:64,7g



**Suquet de peix**  
Cordon blue de pavo y ensalada variada  
Fruta de temporada  
Pan con aceite y pimentón

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Sopa de fideos, verduras y huevo duro  
Fruta de temporada

713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g

**Arroz al horno con garbanzos**  
San Jacobo y ensalada variada  
Fruta de temporada  
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Pasta gratinada con champiñones  
Fruta de temporada

626,6Kcal - Prot:30,2g - Lip:20,2g - HC:78,9g



**Tallarines salta salta (Tallarines con salsa de calabaza y queso)**  
Palometa en salsa napolitana y ensalada variada  
Fruta de temporada / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Crema de verduras  
Crepe de pavo y queso  
Fruta de temporada

## VIERNES

734,2Kcal - Prot:19,3g - Lip:18,9g - HC:117,3g

**Arroz caldoso de pescado**  
Torta de embutido valenciano y ensalada variada  
Fruta de temporada  
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Revuelto de queso con tomate y tosta de pan integral  
Fruta de temporada

603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g

**Arroz con salsa de tomate y hierbas provenzales**  
Merluza en salsa mery y ensalada variada  
Fruta de temporada  
Pan

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

570,7Kcal - Prot:27,8g - Lip:20,5g - HC:63,6g

**Lentejas ECO con verduras**  
Tortilla francesa y ensalada variada  
Fruta de temporada  
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Calabacines rellenos de carne picada y quinoa  
Fruta de temporada

780,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:37,2g - HC:73,0g

**Potaje de garbanzos ECO a la mediterránea**  
Varitas de merluza y ensalada variada  
Fruta de temporada / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Pizza de coliflor con patatas dado  
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, 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.



## CONSEJO NUTRICIONAL DEL MES

Utilizar especias en la cocina nos ayuda a mejorar el sabor de nuestros platos además de favorecer la aceptación de alimentos que gustan menos en los más peques. Os animamos a utilizarlas en casa con las siguientes recetas:

PATATAS AL HORNO  
CON ROMERO



COLIFLOR ESPACIADA  
CON TOMILLO AL HORNO

TOSTADITAS DE AJO Y QUESO  
CON PEREJIL



YOGUR CON DÁTILES,  
PLÁTANO Y CANELA



## NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO

### JUEGOS SOSTENIBLES

Transformaremos distintos objetos de nuestro día a día para convertirlos en juegos y juguetes para poder compartir y divertirnos en el espacio del comedor.

## ADEMÁS, ESTE MES DISFRUTAREMOS:



### JORNADA GASTRONÓMICA DEL JUEGO

Una jornada muy especial sobre los juegos tradicionales ligada a nuestro proyecto educativo para convivir, jugar y saborear.



### COMO MOLA ESTE AROMA

Degustaremos preparaciones gastronómicas con diferentes especias que nos trasladaran a los platos típicos de pueblo, acompañado de actividades que nos permitan conocer las plantas de las que provienen y sus olores.