

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g

Ensalada variada

Crema de boniato

Lomo de cerdo en salsa con couc couc

Fruta de temporada

Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Ensalada de pasta-Croquetas caseras de pescado

Fruta de temporada

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

Ensalada variada

Sopa de fideos con garbanzos

Albóndigas en salsa de calabaza

Fruta de temporada

Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Pastel de verduras, patata y pescado

Fruta de temporada

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

Fideua de pescado

Rollito de jamón york y queso con ensalada variada

Fruta de temporada

Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Sopa de verduras-Salmón en salsa de soja

Fruta de temporada

715,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:30,5g - HC:73,0g

**¡HOY ELIGES TÚ! CREA TU ENSALADA**

Ensalada al gusto

Estofado de alubias

Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales

Yogur/Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Hamburguesa de pollo con judías verdes, tomate y arroz,Fruta de temporada

586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g

Espaguetis ECO a la napolitana

Salmón al horno con aroma de eneldo y brócoli salteado

Fruta de temporada

Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Crema de verduras-Crepe de pavo y queso

Fruta de temporada

729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g

Ensalada variada

Potaje de garbanzos a la mediterránea

Tosta de queso, tomate y orégano

y croqueta de bacalao

Fruta de temporada

Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Pizza de coliflor con patatas dados

Fruta de temporada

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

**MENÚ ESPECIAL DE FALLAS**

Ensalada variada

Coca de titaina

Paella valenciana

Zumo de naranja

Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Tortilla francesa con verduras y patata al horno

Fruta de temporada

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

19

20

21

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

Ensalada variada

Hervido valenciano de judía verde

Magro en salsa de naranja

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

Jamoncitos de pollo a la manzana

con patata panadera

Fruta de temporada /Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Calabapizza de atún con patatas dados

Fruta de temporada

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

**ARRIBA LA CUCHARA!**

Arroz de bacalao y coliflor

Tortilla francesa y ensalada variada

Yogur

Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Ensalada césar con pasta

Fruta de temporada

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

Ensalada variada

Lentejas estofadas

Pizza de jamón york y queso

Fruta de temporada

Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Arroz con pesto, tomate y queso fresco

Fruta de temporada

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

Ensalada variada

Sopa de ave con fideos y virutas de huevo cocido

San Jacobo con pisto de verduras

Fruta de temporada/Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Nuggets de pescado casero con boniato al horno y patatas dados

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, mandarina, plátano, naranja, fresón).



## 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

### CONCURSO DESPIERTA TU ARTISTA FALLERO: ARTES Y OFICIOS

De la mano del gremio de artistas falleros, ponemos en marcha la tercera edición de nuestro concurso más popular que invita a los niños y niñas de nuestros comedores a crear su propio ninot. Este año, nuestro concurso quiere valorar el gran trabajo y el arte de los oficios artesanales y tradicionales que rodean la fiesta para hacerlos un gran homenaje.

Todos los ninots creados serán dados a varias entidades: como la planta pediátrica de la Fe de Valencia, centros residenciales o espacios municipales de acogida, con el objetivo de hacer partícipes a todos y todas de nuestra fiesta más internacional.

Además, disfrutaremos de una jornada fallera en todos nuestros comedores escolares.



### ¡ARRIBA LA CUCHARA!

Un proyecto gastronómico de recuperación de platos de cuchara de la gastronomía de nuestra comunidad, que permitirá a los niños y niñas votar por su plato preferido. ¿Cuál será el plato más votado por nuestros comensales?



### LA FIESTA DEL BOTIJO

Aprovechando la celebración del día del agua, queremos que los niños y niñas conozcan la importancia de este bien natural y queremos hacerlo a través de este objeto tan común en la cultura de la huerta. Conocer su material, sus características, y tener la experiencia de beber de un botijo será alguna de las actividades que realizaremos en nuestros comedores.



### TRIS TRAS ¡A JUGAR!

Continuamos con nuestro proyecto de juegos que este trimestre nos invitará a jugar con los sentidos, conocer los juegos del mundo y aquellos juegos que se han mantenido a lo largo de la historia.

## CONSEJO NUTRICIONAL DEL MES

Un alimento muy típico en nuestra región son los buñuelos de calabaza. Un alimento que encanta tanto a los más pequeños como a los más mayores, y que tiene como ingrediente principal un alimento con muchas propiedades nutricionales, la calabaza. Os proponemos probar la siguiente receta en casa y disfrutar de unos buenos buñuelos de calabaza.

### BUÑUELOS DE CALABAZA (receta para 4 personas)

#### INGREDIENTES

2 Litros de agua, 100 gramos de levadura panadera, un poco de sal, 500 gramos de calabaza, 1 kg de harina

#### PASOS

1. Calientas el agua para que esté tibia.
2. Cueces la calabaza hasta que se quede bien blandita.
3. Pones todos los ingredientes juntos, excepto la harina, y lo bates bien. Añades la harina y se vuelve a mezclar hasta que quede todo homogéneo.
4. Dejas reposar la mezcla sobre una hora.
5. Finalmente, se cogen cantidades aproximadas a un buñuelo, y se añaden a una sartén con aceite muy caliente hasta conseguir la textura óptima.

