

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

**Arroz al horno con garbanzos**  
**Tosta de jamón york y ensalada variada**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Revuelto de queso con tomate y patata  
Fruta de temporada

693,3Kcal - Prot:32,0g - Lip:27,2g - HC:73,0g

**Guiso de garbanzos**  
**CORRO DE LA PATATA (Tortilla de patata con ensalada)**  
**Yogur**  
**Pan integral**

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

616,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,7g - HC:69,6g

**Ensalada variada**  
**Crema de boniato con tostones caseros**  
**Pollo al horno con champiñones salteados**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Coliflor gratinada y huevo a la plancha con pan integral  
Fruta de temporada

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

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

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

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

**Canelones gratinados**  
**Empanadillas de atún y ensalada variada con aceite de albahaca**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

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

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

**Ensalada variada**  
**Crema de legumbre y hortalizas**  
**Tortilla francesa y dados de queso fresco**  
**Fruta de temporada**  
**Pan con aceite y pimentón**

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

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

**Ensalada variada**  
**Sopa de verduras y garbanzos**  
**Taquitos de magro al romero y arroz pilaf**  
**Yogur**  
**Pan integral**

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

765,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:40,2g - HC:74,4g

**Suquet de rape**  
**Torta de embutido valenciano y ensalada variada**  
**Bizcocho de canela**  
**Pan**

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

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

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

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

566,5Kcal - Prot:15,9g - Lip:19,8g - HC:75,7g

**Ensalada variada**  
**Crema de verduras de temporada con tostones caseros**  
**Jamoncitos de pollo en salsa con zanahoria salteada**  
**Fruta de temporada/Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Wrap de huevo y calabacín  
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**  
**ROSQUILLETAS VALENCIANAS**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Quinoa con verduras-Revuelto de espinacas  
Fruta de temporada

**JORNADA PASCUERA**

**Patatas chips**  
**Bocadillo de tortilla de patata**  
**Helado**

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

FESTIVO

22

FESTIVO

23

FESTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

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

**Espirales a la napolitana al gratén**  
**Albóndigas de bacalao y ensalada variada**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

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

710,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:28,3g - HC:84,6g

**Ensalada variada**  
**¡GRAN FIESTA DE LA CUCHARA!**  
**Puchero Valenciano**  
**Tortilla francesa con berenjena en tempura con miel**  
**Yogur/Pan integral**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Pollo en salsa de tomate con cous cous  
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, plátano, mandarina, naranja y fresón).

- Potenciamos las legumbres y pastas ecológicas



## NOS ADAPTAMOS A TUS NECESIDADES

Apostando 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



### 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 donde provienen y sus olores.

### DÍA DE LA ROSQUILLETA

Nos acercamos a uno de los productos más populares de nuestra gastronomía y con origen en el pan, con el objetivo de conocer los trucos de su elaboración y disfrutar de su sabor en una jornada especial.



### TRIS TRAS ¡A JUGAR!

Seguimos jugando en nuestros comedores escolares, y este mes lo hacemos con uno de los juegos más tradicionales, el corro de la patata. Nuestra propuesta es hacer el corro escolar más grande y, a ello, irá ligado nuestro plato **EL CORRO DE LA PATATA** comeremos ensalada.... Saborearán una deliciosa tortilla de patata.

## CONSEJO NUTRICIONAL DEL MES

Son muchos los platos típicos en Pascuas, pero uno de los más populares es la torrija. Os animamos en estas fiestas a cocinar nuestra propuesta saludable de este postre súper conocido.

### TORRIJAS SALUDABLES

#### INGREDIENTES

6 rebanadas de pan, 3 tazas de leche o bebida vegetal, 2 huevos, 1 rama de vainilla, 1 rama de canela, canela en polvo al gusto, la cáscara de media naranja, aceite de oliva

#### PASOS

1. Ponemos en una olla la leche o bebida vegetal, la rama de canela, la rama de vainilla (abierta por la mitad) y la cáscara de naranja y llevamos a ebullición unos segundos.
2. Dejamos templar un poco y ponemos la mezcla en una bandeja. Metemos las rebanadas de pan y dejamos que se impregnen bien en el líquido al menos 10 minutos, pero lo ideal son 30 minutos.
3. Después batimos los huevos junto con la canela en polvo y sumergimos las rebanadas para meterlas posteriormente en el horno. Si queremos hacerlas con la versión original, se van friendo en una sartén con aceite de oliva bien caliente (también se pueden hacer con aceite de coco y le da un toque bien rico).
4. Acompañamos con fruta fresca y listo.

