

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
ROSQUILLET VALENCIANA

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

JORNADA PASCUERA
Patatas chips
Bocadillo de tortilla de patata
Helado

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

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.... Saborearan 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.

