

LUNES

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

Ensalada variada
Sopa cubierta con fideos integrales ECO
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

MARTES

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

Ensalada variada
Wok de tallarines con verduras y salsa de soja
Merluza al horno
Fruta de temporada
Pan

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

MIÉRCOLES

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

Ensalada variada
Guiso de garbanzos
Tortilla de patata con dados de queso fresco
Fruta de temporada
Pan

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

JUEVES

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

Ensalada variada
Vichyssoise
Pechuga de pollo empanada con maíz salteado
Fruta de temporada
Pan

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

VIERNES

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

Ensalada variada
Arroz con alubias y acelgas
Nachos con queso
Fruta de temporada y Lácteo
Pan

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

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

Lasaña casera
Tortilla francesa 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 alubias y verduras de temporada
Magro a las finas hierbas con arroz pilaf
Fruta de temporada
Pan

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
Hamburguesa de salmón con patatas fritas
Bizcocho de canela
Pan

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 peix
Torta de longaniza y ensalada variada
Fruta de temporada
Pan con aceite y pimentón

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 con salsa de tomate y hierbas provenzales
Merluza en salsa mery con guisantes salteados
Fruta de temporada y Lácteo
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
Flamenquín de jamón york y queso
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
Pan

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

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

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

Arroz al horno con garbanzos
Tortilla de atún y espinacas
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta gratinada con champiñones
Fruta de temporada

745,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,9g - HC:107,5g

Ensalada variada
Lentejas ECO con verduras
Hojaldre de york y queso
Fruta de temporada y Lácteo
Pan

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

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

Ensalada variada
Crema de calabacín
Albóndigas en salsa con cous-cous
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de pasta
Croquetas caseras de pescado
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

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

Ensalada variada
Estofado de alubias con chorizo
Tortilla de patata con tomate
con hierbas provenzales
Fruta de temporada
Pan

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

**Tallarines salta salta (Tallarines con salsa
de calabaza y queso)**
Palometa al horno con brócoli salteado
Fruta de temporada
Pan

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

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

Ensalada variada
Potaje de garbanzos ECO a la mediterránea
Tosta de queso, tomate y orégano
y croqueta de jamón serrano
Fruta de temporada y Lácteo
Pan

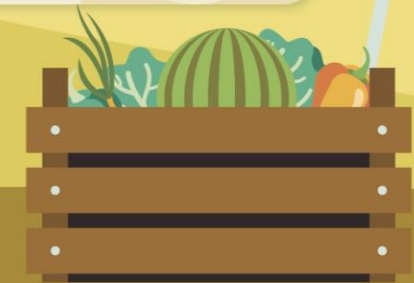
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pizza de coliflor con patatas dado
Fruta de temporada

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.