

LUNES

583,8Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,2g - HC:68,3g

Ensalada variada
Crema de hervido valenciano de judía verde
Magro en salsa con verduras
Fruta de temporada
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Tortilla de patata y espinacas con ensalada
Fruta de temporada



MARTES

549,8Kcal - Prot:29,9g - Lip:11,9g - HC:75,9g

Ensalada variada
Espaguetis ECO con tomate y queso gratinado
Limanda en salsa de puerros
Fruta de temporada
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de arroz - Hamburguesa de pollo casera a la plancha
Fruta de temporada

MIÉRCOLES

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

Ensalada variada
Sopa de puchero
Pollo en salsa
Fruta de temporada/Pan integral

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

JUEVES

579,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:13,0g - HC:84,0g

Arroz rossejat
Tortilla francesa con ensalada variada
Yogur
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de tomate, atún, queso fresco y orégano con tosta de Pan integral integral
Fruta de temporada

VIERNES

549,8Kcal - Prot:29,9g - Lip:11,9g - HC:75,9g

Ensalada variada
Alubias estofadas con verduras
Pizza casera de jamón york y queso
Fruta de temporada
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de zanahoria- Longanizas de pollo con pisto
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Sopa de juliana con fideos
Pollo al horno con pisto de verduras
Fruta de temporada/Pan integral

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

610,7Kcal - Prot:22,3g - Lip:24,3g - HC:71,6g

Ensalada variada
Tallarines a la napolitana
Abadejo al horno con muselina de mahonesa
Fruta de temporada
Pan integral

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

623,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:22,3g - HC:71,6g

Guiso de lentejas con verdura
Tortilla de patata con ensalada variada
Fruta de temporada
Pan integral

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



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

Ensalada variada
Vichyssoise
CHEESEFRISBIE con brócoli salteado
Fruta de temporada
Pan integral

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

502,4Kcal - Prot:18,8g - Lip:15,1g - HC:66,2g

Ensalada variada
Empedrat
Tosta de atún
Yogur
Pan integral

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

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

Espirales con tomate
Tortilla francesa y ensalada variada
Fruta de temporada
Pan integral

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

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

Ensalada variada
Suquet de rape
Coca de pisto y caballa con ensalada variada
Yogur artesano Els Masetts con daditos de fruta
Pan integral



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



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

Ensalada variada
Crema de legumbre y hortalizas de temporada
Pechuga de pollo empanada casera con guisantes salteados
Fruta de temporada/Pan integral

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

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

Ensalada variada
Arroz con salsa de tomate con hierbas provenzales
Merluza en salsa mery con champiñones salteados
Fruta de temporada/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

Ensalada variada
Garbanzos a la mediterránea
Taquitos de magro con salsa española y verduras salteadas
Fruta de temporada/Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Garbanzos con dados de calabaza y queso
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 integral

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



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

Ensalada variada
Olleta Alicantina
Tortilla francesa con atún
Fruta de temporada/ Pan integral

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

579,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:13,0g - HC:84,0g

Ensalada variada
Crema de verduras de temporada con legumbres
Filete de lomo con verduras braseada
Fruta de temporada/ Pan integral

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

Ensalada variada
Rollito de pavo y queso
Arroz al horno con garbanzos
Fruta de temporada
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta gratinada con champiñones
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Sopa maravilla
Pollo al ast con patatas bravas con pimentón
Yogur/ Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Calabacines rellenos de boloñesa vegetal con quinoa
Fruta de temporada

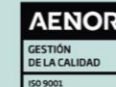
EN EL MENÚ

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).

- 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

Para los meses de frío es ideal un buen plato de cuchara para entrar en calor. Muchos de estos platos nos ofrecen múltiples beneficios nutricionales. Especialmente, la combinación de legumbre y cereal permite mejorar la calidad de la proteína que ingerimos, obteniendo los aminoácidos necesarios en nuestra dieta. Os animamos a probar el siguiente plato de cuchara:

LENTEJAS CON CALABAZA, ESPINACAS Y ARROZ (receta para 4 personas)

INGREDIENTES

600 gramos de calabaza, 1 cebolla, 300 gramos de espinacas, 2 ajos, un poco de jengibre, 2 cucharadas de curry, 2 patatas, 800 gramos de lentejas, 400 mililitros de leche de coco, 400 mililitros de agua, un poco de sal

PASOS

1. Empieza preparando los ingredientes de la receta de la manera siguiente: pica el ajo, corta la cebolla en tiras, pela la calabaza y la patata y corta ambos ingredientes en trozos de tamaño medio. Finalmente lava y corta en tiras las espinacas.
2. En una olla pon un poco de aceite y cuando esté caliente, sofríe el ajo y la cebolla junto con la calabaza a fuego medio durante 10 minutos. Añade el jengibre y mezcla.
3. Añade las lentejas y un poco de sal, y que esté unos 3-4 minutos. Vierte las espinacas, y añade la leche de coco y el agua. Comprueba que todo queda muy cubierto y añade un poco de sal y curry.
4. Tapa la olla y deja que se cocine aproximadamente 20-25 minutos. Comprueba que está bien de sabor y corrige el punto de sal si fuera necesario.



NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO



¡TENEMOS UNA PLANTACIÓN MUY SOLIDARIA!

En colaboración con la fundación de Juegaterapia, entidad que trabaja en los centros hospitalarios de oncología infantil, tenemos una plantación muy solidaria. Con el objetivo de llevar el juego a los niños y niñas y transformar los espacios para crear entornos más amables, realizaremos una plantación de plantas aromáticas creando un jardín muy solidario en nuestros colegios.

Con la compra de LAS SEMILLAS MÁGICAS a la fundación, Serunion colaborará con el desarrollo de nuevos proyectos de la fundación en varios centros hospitalarios, haciendo partícipes a todos los niños y niñas de nuestros comedores e implicándolos en este gran proyecto.

MÁGICAS SEMILLAS

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.



Además, este mes disfrutaremos de: Una deliciosa **CHEESEFRESBEE**

Una hamburguesa muy original ligada a una jornada muy especial sobre los juegos tradicionales, como es lo fresbee.