

## 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 Masets 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.

## M Á G I C A S 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.