

LUNES

Todas nuestras ensaladas están aliñadas con aceite de oliva virgen extra del parque natural de la Sierra Calderona

El arroz que se utiliza en este menú es de dominación de origen de Valencia



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

Ensalada variada
Crema de calabacín
Goulash de magro en salsa con cous cous
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Revuelto de pavo y verduras con tosta de pan integral
Fruta de temporada

531,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,6g - HC:76,7g

Ensalada variada
Patatas a la riojana
Merluza en salsa de puerros
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Verdura al horno
Pollo en salsa de tomate con cous cous
Fruta de temporada

792,2Kcal - Prot:30,4g - Lip:35,4g - HC:86,6g

Arroz a la cubana
Longanizas con cebollita y ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de garbanzos, tomate y aguacate
Pescado al horno
Fruta de temporada

518,8Kcal - Prot:21,9g - Lip:16,2g - HC:67,5g

Ensalada variada
Hervido valenciano de judía verde
Magro asado en salsa
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de arroz
Pescado al horno
Fruta de temporada

MARTES



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:
Quinoa con verduras
Revuelto de espinacas
Fruta de temporada

MENU DIA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas)
LA TAPA DEL POBLE (patatas bravas con pimentón)
PAELLA VALENCIANA
POSTRE SANT DIONÍS: coca de llanda con corazón de chocolate

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Sopa de pescado
Tosta de hummus
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Sopa de fideos integral ECO con garbanzos
Albóndigas en salsa de calabaza
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada César
Pescado con patata al horno
Fruta de temporada

638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:22,7g - HC:76,6g

Ensalada variada
Cuditos a la carbonara
Gallo San Pedro al limón con salteado campestre
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pavo a la plancha con pisto de verduras y cous cous
Fruta de temporada

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

Espaguetis ECO en salsa de queso
Limanda en tempura con verduras de temporada
Fruta de temporada
Pan

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

MIÉRCOLES

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

Arroz al horno con garbanzos
Tortilla francesa y ensalada variada
Yogur
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Menestra de verduras y taquitos de pavo con cous cous
Fruta de temporada

FESTIVO

762,7Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,4g - HC:130,4g

DIA MUNDIAL DEL PAN
Arroz meloso de pollo y champiñones
Picos con hummus
Yogur
DEGUSTACIÓN DE PANES TRADICIONALES

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Menestra de verduras
Tortilla de patata
Fruta de temporada

646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g

Ensalada variada
Lentejas ECO estofadas
Tortilla de calabacín con pan tostado con aceite y pimentón
Yogur
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta con salsa pesto, tomate cherry y queso fresco
Fruta de temporada

611,1Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,3g - HC:85,7g

Arroz rossejat
Rollitos de primavera
Yogur
Pan

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

JUEVES

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

Ensalada variada
Sopa de puchero con fideos integrales ECO
Jamoncito de pollo en salsa con calabacín
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pescado en salsa mery con champiñones y patata
Fruta de temporada

586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g

Ensalada variada
Espaguetis ECO a la napolitana
Palometa al horno con brócoli salteado
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pechuga de pollo a la plancha con boniato y cebollita al horno
Fruta de temporada

642,9Kcal - Prot:35,1g - Lip:21,8g - HC:71,1g

Ensalada variada
Crema de legumbre ECO y verduras
Pollo al ajillo con champiñones salteados
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Daditos de queso fresco con pasta, tomate y orégano
Fruta de temporada

557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g

Ensalada variada
Sopa marinera
Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas panadera
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de calabaza y patata
Pescado en salsa mery
Fruta de temporada

MENÚ HALLOWEEN

Ensalada DRÁCULA con sirope de fresa
Sopa ABRACADABRA (Sopa de puchero)
TRUCO-TRATO (Pizza de jamón york y pizza de atún)
PESADILLA DULCE (mousse de chocolate)

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Taquito de pavo al curry con cous cous y verduras
Fruta de temporada

VIERNES

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

Ensalada variada
Lentejas ECO con verduras
Pizza de atún, queso y orégano
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Wok de pasta con verduras y huevo duro
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Potaje de garbanzos a la mediterránea
Tortilla de patata con tomate con hierbas provenzales
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de calabaza
Pescado a la plancha
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Fideua de verduras
Tortilla francesa con berenjena en tempura con miel
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Salmón en salsa de nata y espinacas con arroz basmati
Fruta de temporada

545,6Kcal - Prot:13,2g - Lip:18,5g - HC:75,5g

Ensalada variada
Crema de zanahoria con tostones caseros
Bocaditos de pescado y croquetas de bacalao
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Sopa de fideos
Tosta de queso de untar con orégano
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

Aumentando el consumo de verduras y frutas propias de este mes, como la calabaza, ayudamos a conseguir mejorar nuestro estado físico y mental, muy importante para el comienzo de curso.

TARTA DE CALABAZA, MANZANA Y QUESO (receta para 4 personas)

INGREDIENTES

1 Hojaldre, 400 Gramos de calabaza, 1 Manzana
70 Gramos queso azul, 2 Cucharadas aceite de oliva,
1 Pizca de sal, 1 Pizca pimienta negra.

PASOS

1. Precalienta el horno a 180 grados.
2. Corta la calabaza y la manzana en cuadrados no muy grandes.
3. En una bandeja apta para horno coloca los trozos de calabaza y manzana. Rocíalos con aceite y un poco de sal y revuélvelos. Mételos en el horno 30-40 minutos, hasta que veas que están cocinados.
4. Extiende la masa de hojaldre sobre una bandeja de horno. Ve colocando los trozos de calabaza y de manzana que acabas de cocinar. Esparce un poco de pimienta negra por encima y termina añadiendo el queso azul por todo el hojaldre.
5. Mete de nuevo en el horno durante 20 minutos. Pasado ese tiempo sácalo y directo a la mesa.



NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO



BIENVENIDOS AL PUEBLO

Convertiremos nuestros comedores en pueblos a través de recreación de espacios y disfrutaremos de diferentes jornadas propios de estos lugares.

TRIS TRAS

¡Vamos a JUGAR! Recuperaremos los juegos de calle para aprender a convivir con valores.



PANES DE NUESTROS PUEBLOS

ADEMÁS, ESTE MES DISFRUTAREMOS DE UNA DEGUSTACIÓN DE PANES de nuestros pueblos, disfrutando del olor y el sabor más tradicional.

