

LUNES

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

Ensalada variada

Sopa de ave con fideos integrales ECO y virutas de huevo cocido
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
Abadejo al horno con muselina de mahonesa
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
Pan tostado con mousse de bacalao y empanadilla de atún
Fruta de temporada
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

Canelones gratinados
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 legumbre y hortalizas de temporada
Taqitos de magro al romero 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 mixta con patatas fritas
Bizcocho de canela
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Hervido de patata, judía verde y zanahoria
Tortilla francesa
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
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Pasta con champiñones, tomate y queso fresco
Fruta de temporada

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

Suquet de peix
Torta de embutido valenciano y ensalada variada
Fruta de temporada
Pan con aceite y pimentón

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Sopa de fideos, verduras y huevo duro
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

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

Arroz al horno con garbanzos
Tortilla francesa y ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Pasta gratinada con champiñones
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 calabacín
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Empanada casera de pisto, atún y huevo duro
Fruta de temporada

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:

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
Goulash de magro 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 tomatito 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
Crepe 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
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



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

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.