



## LUNES

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

**Ensalada variada**  
**Guiso de ternera con patatas y verdura**  
**Merluza en salsa Mery con menestra de verduras**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Revuelto de patata y cebolla con ensalada  
Fruta de temporada

## MARTES

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



### DÍA DE LA DISCAPACIDAD

**Ensalada variada**  
**Sopa de fideos con garbanzos ECO**  
**Albóndigas en salsa de calabaza con cuscú**  
**Macedonia fruti-tod@s**  
**Pan**

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Pastel de verduras, patata y pescado  
Fruta de temporada



## MIÉRCOLES

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

**Ensalada variada**  
**Paella valenciana**  
**Picos con hummus y tiras de zanahoria**  
**Fruta de temporada**  
**Pan integral**

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Tortilla francesa con verduras y patata al horno  
Fruta de temporada

## JUEVES

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

**Ensalada variada**  
**Crema de legumbres ECO y verduras**  
**Pechuga de pollo empanada con champiñones**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Salmón en salsa de nata con espinacas y cous cous  
Fruta de temporada

## VIERNES

FESTIVO

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**  
**Fruta de temporada**

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Pasta con atún y pisto de verduras  
Fruta de temporada

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

**Ensalada variada**  
**Coditos a la carbonara**  
**Gallo San Pedro al limón con salteado campestre**  
**Yogur**  
**Pan**

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Crema de verduras  
Pavo a la plancha  
Fruta de temporada



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

**Ensalada variada**  
**Sopa de ave**  
**Jamonicitos de pollo a la manzana con patata panadera**  
**Fruta de temporada**  
**Pan integral**

**BUFFET ENSALADAS**  
**TURNO: INFANTIL**

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Arroz con verduras  
Pescado en tempura  
Fruta de temporada



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

**Ensalada variada**  
**Arroz rossejat**  
**Longanizas con cebollita**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

**BUFFET ENSALADAS**  
**TURNO: PRIMARIA**

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Pescado en salsa con patata y verduras  
Fruta de temporada



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

**Ensalada variada**  
**Crema de boniato con tostones caseros**  
**San Jacobo con maíz salteado**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Sopa de fideos  
Tortilla de patata y calabacín  
Fruta de temporada

717,2Kcal - Prot:26,9g - Lip:25,8g - HC:89,6g

**Arroz a la cubana**  
**Tortilla francesa y brócoli**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Ensalada César  
Sopa de pescado con fideos  
Fruta de temporada

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

**Ensalada variada**  
**Sopa de cocido**  
**Cocido completo con garbanzos y zanahoria**  
**Yogur**  
**Pan**

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Calabapizza de atún con patatas dado  
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 de naranja con cuscú**  
**Fruta de temporada**  
**Pan integral**

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Ensalada de arroz  
Tosta de salmón ahumado y queso de untar  
Fruta de temporada

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

**Ensalada variada**  
**Alubias estofadas**  
**Pizza de jamón york y queso con maíz salteado**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

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

### JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE LA NAVIDAD

**Ensalada LUCES NAVIDEÑAS (lechuga, tomate y maíz)**  
**REGALITOS SORPRESA (surtido de hojaldritos variados con patatas chips)**  
**ESPUMILLONES DE COLORES (pasta espiral de colores con salsa de tomate gratinada)**  
**PROFITEROLES "OH BLANCA NAVIDAD" (Profiteroles de nata)**

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

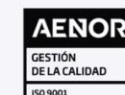


EN EL MENÚ  
PODEMOS ENCONTRAR:

- 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, naranja, 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.



## NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO

### JUEGOS AL RITMO DE LA MÚSICA

Con la llegada de la navidad sacamos nuestros instrumentos musicales para jugar a través de la música.



## CONSEJO NUTRICIONAL DEL MES

Durante las vacaciones navideñas no olvidemos mantener una dieta saludable y equilibrada. Os ayudamos con esta receta de un postre navideño muy saludable.

### BROWNIE CON COPOS DE NIEVE (receta para 4 personas)

#### INGREDIENTES

3 Plátanos, 2 Huevos, Media taza de cacao puro en polvo, Media cucharadita de levadura, 120 Gramos de Chocolate Negro.

#### PASOS

1. Aplasta los plátanos con un tenedor hasta lograr un puré de plátano.
2. Añade al puré de plátano los huevos, y bate bien hasta lograr una mezcla cremosa.
3. Añade a lo anterior el cacao y la levadura en polvo. Vuelve a batir hasta lograr que quede todo bien mezclado.
4. Agrega el chocolate troceado (puedes reservarte un poquito para añadirlo por encima a modo de decoración) y con una espátula incorporarlo a la mezcla.
5. Vierte lo anterior en un molde engrasado y hornea durante 20 minutos aproximadamente, hasta que pinchándolo compruebes que está hecho (a mitad de cocción puedes sacarlo un momento y terminar esparciendo el chocolate que tienes reservado por encima).
6. Coloca el brownie sobre una rejilla, deja que se enfríe y con un cuchillo córtalo en cuadrados. Espolvorea un poco de azúcar glass por encima para decoración.

