

## 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

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

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

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:

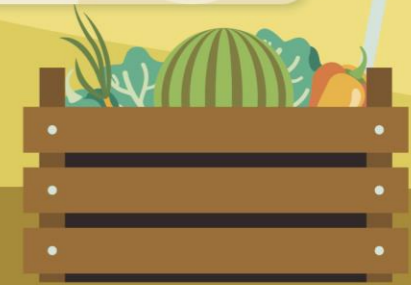
Pizza de coliflor con patatas dado  
Fruta de temporada

### 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





## 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 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.

## 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