

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

623,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:22,3g - HC:71,6g

Guiso de lentejas

Tortilla de patata con ensalada variada

Fruta de temporada

Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Albóndigas de pavo en salsa de tomate con arroz basmati
Fruta de temporada

MIÉRCOLES

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

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Coliflor gratinada
Huevo a la plancha
Fruta de temporada

JUEVES

502,4Kcal - Prot:18,8g - Lip:15,1g - HC:66,2g

Ensalada variada

Empedrát

Rollito de pavo y queso

Fruta de temporada

Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Pasta con verduras y taquitos de salmón
Fruta de temporada

VIERNES

616,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,7g - HC:69,6g

Ensalada variada

Vichyssoise

Pechuga de pollo empanada casera con maíz salteado

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

Taquitos de magro al romero con pasta coquillet

Fruta de temporada

Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Salmón en salsa de mostaza con cebollita y patata
Fruta de temporada

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

Ensalada variada

Sopa bruta

Hamburguesa mixta con patatas

Yogur artesano **ELS MASETS** con canela

Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Pasta con champiñones, tomate y queso fresco
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:

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

Estofado de garbanzos

Coca de pisto y caballa con ensalada variada

Fruta de temporada

Pan con aceite y pimentón

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Garbanzos con tiras de pollo y zanahoria
Fruta de temporada

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

Ensalada variada

Lentejas ECO con verduras

Pizza casera de atún, queso y orégano

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 tomate

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

Jamón de pollo al ast

Fruta de temporada

Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Empanada casera de pisto 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

Yogur

Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Pasta gratinada con champiñones
Fruta de temporada

520,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,7g - HC:55,3g

Ensalada variada

Crema de verduras de temporada con legumbres

Filete de lomo con verduras braseada

Fruta de temporada

Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Calabacines rellenos de atún y quinoa
Fruta de temporada

747,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:87,8g

Arroz a banda

Entremeses y ensalada variada

Fruta de temporada

Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Crema de verduras
Crepe de queso y espinacas
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 arroz pilaf

Fruta de temporada

Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Ensalada de arroz
Croquetas caseras de pescado
Fruta de temporada

719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g

Ensalada variada

Estofado de alubias con chorizo

Tortilla de patata con **tomatito**

con hierbas provenzales

Yogur

Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Sopa de verduras
Salmón en salsa de soja
Fruta de temporada

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

Ensalada variada

Tallarines salta salta (Tallarines en salsa con queso)

Palometa al horno con brócoli salteado

Fruta de temporada

Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Hamburguesa de pollo con judías verdes, tomate y arroz
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.



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.