



## LUNES

600,0Kcal - Prot:36,3g - Lip:17,8g - HC:66,3g

**Lentejas estofadas**  
**Merluza rebozada casera**  
**con ensalada variada**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

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

## MARTES

588,7Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,4g - HC:70,9g

**DÍA DE LA DISCAPACIDAD**



**Ensalada variada**  
**Fideua**  
**Tortilla francesa**  
**Macedonia fruti-tod@s**  
**Pan**

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



## MIÉRCOLES

559,4Kcal - Prot:19,9g - Lip:16,6g - HC:76,0g

**Ensalada variada**  
**Sopa maravilla ECO**  
**Albóndigas a la jardinera**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
 Tortilla francesa con verduras con tosta de pan integral  
 Fruta de temporada



## JUEVES

781,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:15,5g - HC:133,8g

**Paella valenciana**  
**Tosta de atún con ensalada de lechuga,**  
**tomate y aceitunas**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

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

**FESTIVO**  
**06**

627,5Kcal - Prot:18,5g - Lip:20,2g - HC:94,4g

**Arroz a la cubana**  
**Albóndigas de bacalao y ensalada variada**  
**Fruta de temporada**  
**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 marinera**  
**Jamonicitos de pollo a la manzana**  
**con patatas panadera**  
**Yogur**  
**Pan**

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

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

**Ensalada variada**  
**Alubias con verduras**  
**Tortilla francesa con calabacín**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

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

722,3Kcal - Prot:28,0g - Lip:33,1g - HC:73,4g

**Ensalada variada**  
**Crema de zanahoria con tostones caseros**  
**Longanizas con tomate**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

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

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

**Ensalada variada**  
**Coditos con verduras**  
**Gallo San Pedro al limón con salteado**  
**campestre**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

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

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

**Ensalada variada**  
**Sopa de cocido**  
**Pollo al horno con braseado de verduras**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

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

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

**Arroz rossejat**  
**Tortilla francesa y ensalada variada**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

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

549,8Kcal - Prot:29,9g - Lip:11,9g - HC:75,9g

**Ensalada variada**  
**Olleta de la plana**  
**Pizza casera de jamón york y queso**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
 Ensalada de arroz  
 Hamburguesa de pollo casera a la plancha  
 Fruta de temporada



583,8Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,2g - HC:68,3g

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

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

**JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE LA NAVIDAD**

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

**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



**horta-cuina**  
 TODAS LAS SEMANAS  
 TENDREMOS VERDURAS,  
 FRUTAS Y HORTALIZAS ECO



## 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.

