



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
Jamonicos 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.

