

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g

Ensalada
Pasta con tomate
Abadejo en tempura
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Quinoa con verduras
Revuelto de espinacas

562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g

Ensalada
Lentejas estofadas con zanahoria
Tortilla de calabacín
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pescado en salsa mery con champiñones y patata

713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g

Ensalada
Arroz con tomate
Merluza al horno con ajo y perejil
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Menestra de verduras y taquitos de pavo con cous cous

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

Sopa de pescado (sin mejillón)
Tortilla francesa
Pan
Lácteo

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Wok de pasta con verduras y huevo duro

548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g

Ensalada
Pasta con tomate
Abadejo en salsa
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Revuelto de pavo y verduras con tosta de pan integral

562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g

Ensalada
Arroz con verduras
Patatas bravas con pimentón
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Sopa de pescado
Tosta de hummus

FESTIVO

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

Alubias con verduras
Pizza margarita
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pechuga de pollo a la plancha con boniato y cebollita al horno

729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g

Crema de calabaza
Parrillada de verduras
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de calabaza
Pescado a la plancha

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

Ensalada
Arroz con alubias y nabo
Tortilla de patata
Pan
Lácteo

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Verdura al horno
Pollo en salsa de tomate con cous cous

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

Ensalada
Espirales ECO con salsa de tomate
Gallo al horno con salsa de cebolla
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada César
Pescado con patata al horno

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

DÍA MUNDIAL DEL PAN

Ensalada
Sopa de verduras
Tortilla francesa con judías verdes al ajillo
Pan
Fruta

DEGUSTACIÓN DE PANES TRADICIONALES
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Menestra de verduras
Tortilla de patata

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

Crema de verduras (sin espinacas ni acelgas)
Hamburguesa de verduras
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Daditos de queso fresco con pasta, tomate y orégano

710,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:28,3g - HC:84,6g

Ensalada
Lentejas con patatas
Merluza al horno con ajo y perejil
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Salmón en salsa de nata y espinacas con arroz basmati

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

Ensalada
Coditos a la napolitana
Bacalao en tempura
Pan integral
Lácteo

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de calabaza y patata
Pescado en salsa mery

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

Sopa Juliana
Hamburguesa vegetal
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pavo a la plancha con pisto de verduras y cous cous

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

Crema de calabacín
Tortilla francesa con judías verdes al ajillo
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta con salsa pesto, tomate cherry y queso fresco

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

Ensalada
Garbanzos ECO con verduras
Parrillada de verduras
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de garbanzos, tomate y aguacate
Pescado al horno

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

Ensalada
Arroz con tomate y huevo cocido
Nuggets de brócoli y queso
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Sopa de fideos
Tosta de queso de untar con orégano

518,8Kcal - Prot:21,9g - Lip:16,2g - HC:67,5g

Crema de verduras de temporada
Hamburguesa vegetal de verduras
Pan
Lácteo

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de arroz
Pescado al horno

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

Macarrones ECO con pisto de verduras
Abadejo con guisantes al vapor
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Tortilla de patata y espinacas con ensalada

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

Arroz con verduras
Merluza en salsa
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de tomate, atún y orégano con queso fresco
Pan integral

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

Ensalada
Sopa de verduras
Tortilla francesa
Pan
Fruta

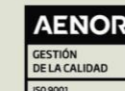
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Taquito de pavo al curry con cous cous y verduras

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

Aumentando el consumo de verduras y frutas propias de este mes, como la calabaza, ayudamos a conseguir mejorar nuestro estado físico y mental, muy importante para el comienzo de curso.

TARTA DE CALABAZA, MANZANA Y QUESO (receta para 4 personas)

INGREDIENTES

1 Hojaldre, 400 Gramos de calabaza, 1 Manzana
70 Gramos queso azul, 2 Cucharadas aceite de oliva,
1 Pizca de sal, 1 Pizca pimienta negra.

PASOS

1. Precalienta el horno a 180 grados.
2. Corta la calabaza y la manzana en cuadrados no muy grandes.
3. En una bandeja apta para horno coloca los trozos de calabaza y manzana. Rocíalos con aceite y un poco de sal y revuélvelos. Mételos en el horno 30-40 minutos, hasta que veas que están cocinados.
4. Extiende la masa de hojaldre sobre una bandeja de horno. Ve colocando los trozos de calabaza y de manzana que acabas de cocinar. Esparce un poco de pimienta negra por encima y termina añadiendo el queso azul por todo el hojaldre.
5. Mete de nuevo en el horno durante 20 minutos. Pasado ese tiempo sácalo y directo a la mesa.



NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO



BIENVENIDOS AL PUEBLO

Convertiremos nuestros comedores en pueblos a través de recreación de espacios y disfrutaremos de diferentes jornadas propios de estos lugares.

TRIS TRAS

¡Vamos a JUGAR! Recuperaremos los juegos de calle para aprender a convivir con valores.



PANES DE NUESTROS PUEBLOS

ADEMÁS, ESTE MES DISFRUTAREMOS DE UNA DEGUSTACIÓN DE PANES de nuestros pueblos, disfrutando del olor y el sabor más tradicional.

