

LUNES

553,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,8g - HC:64,0g

Vichyssoise
Nuggets de pescado con zanahoria
dado salteada
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Nuggets de pescado casero con boniato al horno y patatas dado

576,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,4g - HC:48,7g

Ensalada con aceite de albahaca
Fideuá de verduras
Hamburguesa de verduras
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Fajitas de verduras y pollo
Fruta de temporada

566,5Kcal - Prot:15,9g - Lip:19,8g - HC:75,7g

Crema de hortalizas y queso (sin
espinacas)
Hamburguesa vegetal
Pan
Fruta-Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Wrap de huevo y calabacín
Fruta de temporada

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

Ensalada
Arroz de verduras
Tortilla francesa
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de pasta
Croquetas caseras de pescado

MARTES

587,6Kcal - Prot:21,5g - Lip:24,0g - HC:68,8g

Ensalada
Arroz a banda
Hamburguesa de verduras
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Albóndigas de pavo en salsa de tomate con arroz basmati

685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g

Ensalada
Lentejas estofadas
Filete de merluza empanado
Pan integral
Bizcocho de canela

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Salmón en salsa de mostaza con cebollita y patata

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

Ensalada
Pasta con tomate
Abadejo en tempura
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Hamburguesas de coliflor y queso con arroz basmati

643,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:25,3g - HC:78,6g

Alubias con verduras
Pizza margarita
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Sopa de verduras
Salmón en salsa de soja

MIÉRCOLES

693,3Kcal - Prot:32,0g - Lip:27,2g - HC:73,0g

Ensalada
Lentejas estofadas
Pizza margarita
Pan
Lácteo

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Arroz con verduras y taquitos de salmón

655,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:23,5g - HC:65,4g

Crema de zanahoria
Tortilla de calabacín
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Hervido de patata, judía verde y zanahoria
Tortilla francesa

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

Ensalada
Lentejas estofadas con zanahoria
Tortilla de calabacín
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Empanada casera de pisto, atún y huevo duro

715,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:30,5g - HC:73,0g

Sopa de verduras con maravilla y
garbanzos
Hamburguesa vegetal
Pan
Lácteo

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Hamburguesa de pollo con judías verdes, tomate y arroz

JUEVES

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

Patatas estofadas con verduras
Tortilla francesa con guisantes
salteados con cebolla
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Coliflor gratinada
Huevo a la plancha

603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g

Arroz con salsa de tomate y hierbas
provenzales
Gallo en su jugo con maíz salteado
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta con champiñones, tomate y queso fresco

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:
Pasta gratinada con champiñones

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

Tallarines salta salta (Tallarines con
tomate)
Skkiper de bacalao
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de verduras
Crepe de pavo y queso

VIERNES

734,2Kcal - Prot:19,3g - Lip:18,9g - HC:117,3g

Espiraes napolitana con queso
Merluza en salsa
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Revuelto de pavo con tomate y patata

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

Garbanzos a la mediterránea
Tortilla francesa con berenjena
salteada
Pan con aceite y pimentón
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Sopa de fideos, verduras y huevo duro

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

Sopa de pescado (sin mejillón)
Tortilla francesa
Pan
Lácteo

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Calabacines rellenos de carne picada y quinoa

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

Crema de calabaza
Parrillada de verduras
Pan integral
Fruta

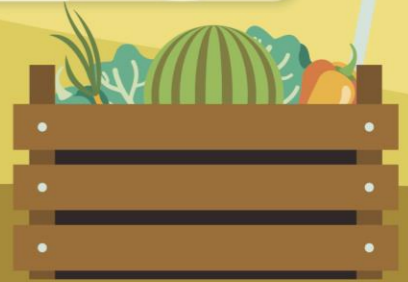
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pizza de coliflor con patatas dado

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