

LUNES

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
Fruta de temporada

MARTES

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

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

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Tortilla de patata-Espinacas con ensalada
Fruta de temporada

MIÉRCOLES

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

Ensalada
Sopa de verduras con pasta maravilla
Tortilla francesa
Pan
Fruta

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

JUEVES

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

Ensalada
Arroz con verduras
Merluza en salsa
Pan integral
Fruta

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

VIERNES

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

Ensalada
Alubias con verduras
Tortilla de patata
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Cema de verduras
Salmón en salsa de soja
Fruta de temporada

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

Vichyssoise
Abadejo con zanahoria dado salteada
Pan
Fruta

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

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

Ensalada
Arroz a banda
Tortilla francesa
Pan
Fruta

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

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
Fruta de temporada

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,
Fruta de temporada

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

Espirales napolitana con queso
Merluza en salsa
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Revuelto de pavo con tomate y patata
Fruta de temporada

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

Ensalada
Fideuá de verduras
Hamburguesa de verduras
Pan
Fruta

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

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

Ensalada
Lentejas estofadas
Filete de merluza empanado
Pan integral
Lácteo

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

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

Crema de zanahoria
Tortilla de patata
Pan
Fruta

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

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

Arroz con salsa de tomate
Gallo en salsa
Pan
Fruta

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

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

Garbanzos a la mediterránea
Tortilla francesa
Pan
Fruta

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

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

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

Ensalada
Macarrones con tomate
Abadejo en tempura
Pan integral
Fruta

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

527,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g

Ensalada
Olleta Alicantina
Tortilla de calabacín
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Calabacines rellenos de pollo y quinoa
Fruta de temporada

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
Fruta de temporada

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

Sopa de pescado (sin mejillones)
Tortilla francesa
Pan
Lácteo

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Boloñesa vegetal con verduras y arroz
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, mandarina, plátano, naranja, fresón).

- 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

Para los meses de frío es ideal un buen plato de cuchara para entrar en calor. Muchos de estos platos nos ofrecen múltiples beneficios nutricionales. Especialmente, la combinación de legumbre y cereal permite mejorar la calidad de la proteína que ingerimos, obteniendo los aminoácidos necesarios en nuestra dieta. Os animamos a probar el siguiente plato de cuchara:

LENTEJAS CON CALABAZA, ESPINACAS Y ARROZ (receta para 4 personas)

INGREDIENTES

600 gramos de calabaza, 1 cebolla, 300 gramos de espinacas, 2 ajos, un poco de jengibre, 2 cucharadas de curry, 2 patatas, 800 gramos de lentejas, 400 mililitros de leche de coco, 400 mililitros de agua, un poco de sal

PASOS

1. Empieza preparando los ingredientes de la receta de la manera siguiente: pica el ajo, corta la cebolla en tiras, pela la calabaza y la patata y corta ambos ingredientes en trozos de tamaño medio. Finalmente lava y corta en tiras las espinacas.
2. En una olla pon un poco de aceite y cuando esté caliente, sofríe el ajo y la cebolla junto con la calabaza a fuego medio durante 10 minutos. Añade el jengibre y mezcla.
3. Añade las lentejas y un poco de sal, y que esté unos 3-4 minutos. Vierte las espinacas, y añade la leche de coco y el agua. Comprueba que todo queda muy cubierto y añade un poco de sal y curry.
4. Tapa la olla y deja que se cocine aproximadamente 20-25 minutos. Comprueba que está bien de sabor y corrige el punto de sal si fuera necesario.



NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO



¡TENEMOS UNA PLANTACIÓN MUY SOLIDARIA!

En colaboración con la fundación de Juegaterapia, entidad que trabaja en los centros hospitalarios de oncología infantil, tenemos una plantación muy solidaria. Con el objetivo de llevar el juego a los niños y niñas y transformar los espacios para crear entornos más amables, realizaremos una plantación de plantas aromáticas creando un jardín muy solidario en nuestros colegios.

Con la compra de LAS SEMILLAS MÁGICAS a la fundación, Serunion colaborará con el desarrollo de nuevos proyectos de la fundación en varios centros hospitalarios, haciendo partícipes a todos los niños y niñas de nuestros comedores e implicándolos en este gran proyecto.

MÁGICAS SEMILLAS

TRIS TRAS ¡A JUGAR!

Continuamos con nuestro proyecto de juegos que este trimestre nos invitará a jugar con los sentidos, conocer los juegos del mundo y aquellos juegos que se han mantenido a lo largo de la historia.



Además, este mes disfrutaremos de: Una deliciosa **CHEESEFRESBEE**

Una hamburguesa muy original ligada a una jornada muy especial sobre los juegos tradicionales, como es lo fresbee.