

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



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

**Ensalada**  
**Macarrones ECO con boloñesa**  
**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)**  
**Albóndigas mixtas a la jardinera con patatas**  
**Pan**  
**Lácteo**

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

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

**Espirales con pollo y tomate**  
**Abadejo en salsa**  
**Pan**  
**Fruta**

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

**MENU DIA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA**

**ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas)**  
**PAELLA VALENCIANA**  
**Tortilla francesa**  
**Pan**  
**Fruta**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Sopa de pescado  
Tosta de hummus

FESTIVO

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

**Ensalada**  
**Alubias a la inglesa**  
**Contramuslo de pollo en salsa con verduras**  
**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**  
**Goulash de magro con patatas**  
**Pan integral**  
**Fruta**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Crema de calabaza  
Pescado a la plancha

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

**Arroz con tomate**  
**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

**DIA MUNDIAL DEL PAN**

**Ensalada**  
**Sopa con pasta maravilla**  
**Cordon bleu de pavo al horno**  
**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) con queso**  
**Hamburguesa de pollo con patata cocida**  
**Fruta**  
**Pan**

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

**Coditos a la napolitana con queso**  
**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**  
**Lomo adobado a la jardinera con patatas**  
**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**  
**Puré de garbanzos con verduras**  
**Pollo al ajillo**  
**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**  
**Gallo en salsa con verduras**  
**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**  
**Contramuslo de pollo en salsa**  
**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 en salsa verde**  
**Pan**  
**Fruta**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Tortilla de patata y espinacas con ensalada

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

**Ensalada**  
**Arroz con verduras**  
**Pavo y queso**  
**Pan**  
**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 cocido con maravilla**  
**Croquetas de bacalao**  
**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.

