

LUNES

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

Arroz con tomate
Tortilla de calabacín
Pan
Lácteo

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Revuelto de patata y cebolla con ensalada
Fruta de temporada

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

Espirales con tomate
Merluza en salsa
Pan integral
Lácteo

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Arroz con verduras
Pescado en tempura
Fruta de temporada

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

Crema de verduras de temporada
Hamburguesa de pollo con patatas
Pan
Lácteo

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de arroz
Tosta de salmón ahumado y queso de untar
Fruta de temporada

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

Vichyssoise
Contramuslo de pollo con zanahoria
dato salteada
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de arroz
Tosta de salmón ahumado y queso de untar
Fruta de temporada

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

Fideuá de verduras
Hamburguesa con queso
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de arroz
Tosta de salmón ahumado y queso de untar
Fruta de temporada

MARTES

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

Ensalada
Sopa con fideos
Albóndigas en salsa con calabaza
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pastel de verduras, patata y pescado
Fruta de temporada

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:
Crema de verduras
Pavo a la plancha
Fruta de temporada

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

Ensalada
Sopa de cocido con maravilla
Contramuslo de pollo en salsa
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Calabapizza de atún con patatas dado
Fruta de temporada

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

Ensalada
Arroz a banda
Hamburguesa mixta con patatas
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Calabapizza de atún con patatas dado
Fruta de temporada

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

Ensalada
Lentejas estofadas
Filete de merluza en salsa verde
Pan integral
Lácteo

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Calabapizza de atún con patatas dado
Fruta de temporada

MIÉRCOLES

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

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

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Tortilla francesa con verduras y patata al horno
Fruta de temporada

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 atún y pisto de verduras
Fruta de temporada

717,2Kcal - Prot:26,9g - Lip:25,8g - HC:89,6g

Ensalada
Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada César
Sopa de pescado con fideos
Fruta de temporada

JUEVES

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

Crema de verduras (sin espinacas ni
acelgas)
Hamburguesa de pollo con patata
cocida
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Salmón en salsa de nata con espinacas y cous cous
Fruta de temporada

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:
Pescado en salsa con patata y verduras
Fruta de temporada

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

Ensalada
Paella valenciana
Merluza en salsa
Pan integral
Fruta

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

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

Patatas estofadas con chorizo
Tortilla francesa con zanahoria
Pan integral
Fruta

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

VIERNES

FESTIVO

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

Ensalada
Arroz con tomate y huevo cocido
Abadejo al horno con ajitos
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Sopa de fideos
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

UNA NAVIDAD DE CINE

Ensalada GRINCH (lechuga y manzana)
Bienvenidos a POLAR EXPRES (croquetas de
jamón)
Macarrones SOLO EN CASA (macarrones con
tomate gratinados a los tres quesos)

Profiteroles
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de zanahoria
Longanizas de pollo con pisto
Fruta de temporada

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

Espirales napolitana con queso
Merluza en salsa
Pan
Fruta

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

FESTIVO

EN EL MENÚ PODEMOS ENCONTRAR:

- Mínimo 1 vez a la semana **pan integral**.
- 1 vez a la semana **yogur**.
- Potenciamos las **legumbres** y **pastas ecológicas**
- La **fruta** adaptada a la **temporalidad** y **proximidad** (manzana Royal, manzana Golden, pera Conferencia, pera Blanquilla, mandarina, plátano, caqui).





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.

