

## LUNES

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

**Ensalada**  
**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

**Ensalada**  
**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

**Ensalada**  
**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 dado 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

**Ensalada**  
**Fideuá de verduras**  
**Hamburguesa de pollo com 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 de fideos**  
**Albóndigas de pollo en salsa con calabaza**  
**Pan**  
**Fruta**

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**  
**Hamburguesa vegetal**  
**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 ave**  
**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 de verduras**  
**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

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

FESTIVO

## 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 ECO 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 verduras**  
**Tortilla francesa con zanahoria**  
**Pan integral**  
**Fruta**

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

## VIERNES

FESTIVO 06

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

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

**Ensalada**  
**Macarrones con tomate y queso**  
**Nuggets de pescado**  
**Pan**  
**Fruta**

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

### 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.

