

LUNES

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

Ensalada variada

Sopa de ave con fideos integrales ECO
y virutas de huevo cocido
Lomo adobado con pisto de verduras
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Nuggets de pescado casero con boniato al horno y patatas dado
Fruta de temporada

MARTES

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

Ensalada variada

Wok de tallarines con verduras y salsa de soja
Rabas al horno con muselina de mahonesa
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Albóndigas de pavo en salsa de tomate con arroz basmati
Fruta de temporada

MIÉRCOLES

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

Ensalada variada

Guiso de garbanzos
Tortilla de patata con dados de queso fresco
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Arroz con verduras y taquitos de salmón
Fruta de temporada

JUEVES

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

Ensalada variada

Vichyssoise
Pechuga de pollo empanada con maíz salteado
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Coliflor gratinada
Huevo a la plancha
Fruta de temporada

VIERNES

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

Ensalada variada

Arroz con alubias y acelgas
Chapata con queso, pavo y empanadilla de
atún
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Revuelto de pavo con tomate y patata
Fruta de temporada

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

Canelones gratinados
Tortilla francesa y ensalada variada
con aceite de albahaca
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Fajitas de verduras y pollo
Fruta de temporada

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

Ensalada variada

Crema de legumbre y hortalizas de temporada
Taquitos de magro al romero con arroz pilaf
Fruta de temporada
Pan

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

Ensalada variada

Sopa de verduras y garbanzos
Hamburguesa mixta con patatas fritas
Bizcocho de canela
Pan

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

Ensalada variada

Arroz con salsa de tomate y hierbas
provenzales
Merluza en salsa mery con guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Pasta con champiñones, tomate y queso fresco
Fruta de temporada

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

Suquet de peix
Cordon bleu y ensalada variada
Fruta de temporada
Pan con aceite y pimentón

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Sopa de fideos, verduras y huevo duro
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Crema de verduras de temporada
con tostones caseros
San Jacobo con zanahoria salteada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Wrap de huevo y calabacín
Fruta de temporada

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

Ensalada variada

Macarrones ECO con boloñesa vegetal
Abadejo a la vizcaína (con tomate,
pimiento y cebolla)
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Hamburguesas de coliflor y queso con arroz basmati
Fruta de temporada

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

Ensalada variada

Sopa de puchero
Jamoncitos de pollo en salsa con calabacín
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Empanada casera de pisto, atún y huevo duro
Fruta de temporada

713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g

Arroz al horno con garbanzos
Huevos rellenos de atún y ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Pasta gratinada con champiñones
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Lentejas ECO con verduras
Pizza de atún, queso y orégano
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Calabacines rellenos de carne picada y quinoa
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Crema de calabacín
Goulash de magro en salsa con cous-cous
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Ensalada de pasta
Croquetas caseras de pescado
Fruta de temporada

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

Arroz a banda
Panaché de fiambre y ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Sopa de verduras
Salmón en salsa de soja
Fruta de temporada

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

Ensalada variada

Estofado de alubias con chorizo
Tortilla de patata con tomatito
con hierbas provenzales
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Hamburguesa de pollo con judías verdes, tomate y arroz
Fruta de temporada

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

Tallarines salta salta (Tallarines con salsa
de calabaza y queso)
Palometa al horno con brócoli salteado
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Crema de verduras
Crepe de pavo y queso
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Potaje de garbanzos ECO a la mediterránea
Tosta de queso, tomate y orégano
y croqueta de jamón serrano
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Pizza de coliflor con patatas dado
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, 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

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



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.

				<u>VIERNES 01</u> FESTIVO
<u>LUNES 04</u> Ensalada variada Sopa de ave con fideos integrales ECO y virutas de huevo cocido Longanizas de ave al horno con pisto de verduras Pan Fruta fresca	<u>MARTES 05</u> Ensalada variada Wok de tallarines con verduras y salsa de soja Rabas horno con muselina de mahonesa Pan Fruta fresca	<u>MIÉRCOLES 06</u> Ensalada variada Guiso de garbanzos Tortilla de patata con daditos de queso fresco Pan Fruta fresca	<u>JUEVES 07</u> Ensalada variada Vichyssoise Pechuga de pollo empanada con maiz salteado Pan Fruta fresca	<u>VIERNES 08</u> Ensalada variada Arroz con salsa de tomate Chapata con queso y empanadilla de atún Pan Fruta fresca
<u>LUNES 11</u> Macarrones con tomate Tortilla francesa con ensalada variada con aceite de albahaca Pan Fruta fresca	<u>MARTES 12</u> Ensalada variada Crema de legumbres y hortalizas Pollo al horno con arroz pilaf Pan Fruta fresca	<u>MIÉRCOLES 13</u> Ensalada variada Sopa de verduras y garbanzos Hamburguesa de ave con patatas fritas Pan Bizcocho de canela	<u>JUEVES 14</u> Ensalada variada Arroz con salsa de tomate y hierbas provenzales Merluza al horno con salsa Mery con guisantes salteados con cebolla Pan Fruta fresca	<u>VIERNES 15</u> Suquet de peix Tosta de queso y orégano con ensalada variada Pan con aceite y pimentón Fruta fresca
<u>LUNES 18</u> Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas de ave con zanahoria salteada Pan Fruta fresca	<u>MARTES 19</u> Ensalada variada Macarrones eco con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína Pan Fruta fresca	<u>MIÉRCOLES 20</u> Ensalada variada Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Pan Fruta fresca	<u>JUEVES 21</u> Arroz con salsa de tomate Huevos rellenos de atún con ensalada variada Pan Fruta fresca	<u>VIERNES 22</u> Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Pizza de atún, queso y orégano Pan Fruta fresca
<u>LUNES 25</u> Ensalada variada Crema de calabacín Pollo al horno con cous cous Pan Fruta fresca	<u>MARTES 26</u> Ensalada variada Arroz a banda Pechuga de pavo en lonchas con ensalada variada Pan Fruta fresca	<u>MIÉRCOLES 27</u> Ensalada variada Alubias estofadas Tortilla de patata con tomate con hierbas provenzales Pan Fruta fresca	<u>JUEVES 28</u> Ensalada variada Tallarines salta salta (tallarines con salsa de calabaza y queso) Palometa con brócoli fresco salteado Pan Fruta fresca	<u>VIERNES 29</u> Ensalada variada Potaje de garbanzos a la mediterránea Tosta de queso, tomate y orégano con nachos Pan Fruta fresca

ANTONIO FERRANDIS - Menú SIN HUEVO - NOVIEMBRE 2024

<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.</p> <p>*Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>				<p>VIERNES 01</p> <p>FESTIVO</p>
<p>LUNES 04</p> <p>Ensalada variada Sopa de ave con fideos SH Cinta de lomo con pisto de verduras Pan Fruta fresca</p>	<p>MARTES 05</p> <p>Ensalada variada Espaguetis SH con verduras Rabas SH al horno Pan Fruta fresca</p>	<p>MIÉRCOLES 06</p> <p>Ensalada variada Guiso de garbanzos Longanizas de ave con cebollita sin alérgenos con daditos de queso fresco Pan Fruta fresca</p>	<p>JUEVES 07</p> <p>Ensalada variada Vichyssoise Pollo al horno con maíz salteado Pan Fruta fresca</p>	<p>VIERNES 08</p> <p>Ensalada variada Arroz con acelgas y alubias Tosta SH de pavo Pan Fruta fresca</p>
<p>LUNES 11</p> <p>Macarrones SH con tomate Pollo al horno con ensalada variada con aceite de albahaca Pan Fruta fresca</p>	<p>MARTES 12</p> <p>Ensalada variada Crema de legumbres y hortalizas Taquitos de magro al romero con arroz pilaf Pan Fruta fresca</p>	<p>MIÉRCOLES 13</p> <p>Ensalada variada Sopa de verduras con fideos SH y garbanzos Hamburguesa de ave con patatas fritas Pan Postre especial sin alérgenos</p>	<p>JUEVES 14</p> <p>Ensalada variada Arroz con salsa de tomate y hierbas provenzales Merluza al horno con salsa Mery con guisantes salteados con cebolla Pan Fruta fresca</p>	<p>VIERNES 15</p> <p>Suquet de peix Tosta SH de pavo Pan con aceite y pimentón Fruta fresca</p>
<p>LUNES 18</p> <p>Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Cinta de lomo con tomate y zanahoria salteada Pan Fruta fresca</p>	<p>MARTES 19</p> <p>Ensalada variada Macarrones SH con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína Pan Fruta fresca</p>	<p>MIÉRCOLES 20</p> <p>Ensalada variada Sopa de puchero con fideos SH Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Pan Fruta fresca</p>	<p>JUEVES 21</p> <p>Arroz al horno con garbanzos eco Panaché de fiambres sin alérgenos con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>	<p>VIERNES 22</p> <p>Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Tosta de atún y queso Pan Fruta fresca</p>
<p>LUNES 25</p> <p>Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con cous cous Pan Fruta fresca</p>	<p>MARTES 26</p> <p>Arroz a banda Panaché de fiambres sin alérgenos con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>	<p>MIÉRCOLES 27</p> <p>Ensalada variada Alubias estofadas Pollo al horno con tomate con hierbas provenzales Pan Fruta fresca</p>	<p>JUEVES 28</p> <p>Ensalada variada Espaguetis salta salta (espaguetis SH con salsa de calabaza y queso) Palometa con brócoli fresco salteado Pan Fruta fresca</p>	<p>VIERNES 29</p> <p>Ensalada variada Potaje de garbanzos a la mediterránea Tosta de queso, tomate y orégano con nachos Pan Fruta fresca</p>

<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos. *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo. * El lácteo servido en este menú es postre de soja.</p>				<p><u>VIERNES 01</u> FESTIVO</p>
<p><u>LUNES 04</u> Ensalada variada Sopa de ave con fideos integrales ECO y virutas de huevo cocido Cinta de lomo con pisto de verduras Pan Fruta fresca</p>	<p><u>MARTES 05</u> Ensalada variada Wok de tallarines con verduras y salsa de soja Rabas al horno SL con muselina de mahonesa Pan Fruta fresca</p>	<p><u>MIÉRCOLES 06</u> Ensalada variada Guiso de garbanzos Tortilla de patata con jamón york SL Pan Fruta fresca</p>	<p><u>JUEVES 07</u> Ensalada variada Vichyssoise Pollo al horno con maíz salteado Pan Fruta fresca</p>	<p><u>VIERNES 08</u> Ensalada variada Arroz con acelgas y alubias Pan tostado SL con pavo Pan Fruta fresca</p>
<p><u>LUNES 11</u> Macarrones con tomate Tortilla francesa con ensalada variada con aceite de albahaca Pan Fruta fresca</p>	<p><u>MARTES 12</u> Ensalada variada Crema de legumbres y hortalizas Taquitos de magro al romero con arroz pilaf Pan Fruta fresca</p>	<p><u>MIÉRCOLES 13</u> Ensalada variada Sopa de verduras y garbanzos Hamburguesa de ave con patatas fritas Pan Fruta fresca Postre especial sin alérgenos</p>	<p><u>JUEVES 14</u> Ensalada variada Arroz con salsa de tomate y hierbas provenzales Merluza al horno con salsa Mery con guisantes salteados con cebolla Pan Fruta fresca</p>	<p><u>VIERNES 15</u> Suquet de peix Tosta SL de pavo con ensalada variada Pan con aceite y pimentón Fruta fresca</p>
<p><u>LUNES 18</u> Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Cinta de lomo con tomate con zanahoria salteada Pan Fruta fresca</p>	<p><u>MARTES 19</u> Ensalada variada Macarrones eco con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína Pan Fruta fresca</p>	<p><u>MIÉRCOLES 20</u> Ensalada variada Sopa de puchero con fideos integrales ECO Pollo al horno con calabacín salteado Pan Fruta fresca</p>	<p><u>JUEVES 21</u> Arroz con salsa de tomate Huevos rellenos de atún con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>	<p><u>VIERNES 22</u> Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Tosta de atún Pan Fruta fresca</p>
<p><u>LUNES 25</u> Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con cous cous Pan Fruta fresca</p>	<p><u>MARTES 26</u> Arroz a banda Panaché de fiambres sin alérgenos con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>	<p><u>MIÉRCOLES 27</u> Alubias con verduras Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales Pan Fruta fresca</p>	<p><u>JUEVES 28</u> Espaguetis salta salta (espaguetis con salsa de tomate) Palometa con brócoli fresco salteado Pan Fruta fresca</p>	<p><u>VIERNES 29</u> Potaje de garbanzos a la mediterránea Pan con tomate y jamón serrano con nachos Pan Fruta fresca</p>