

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES



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

**Ensalada variada**  
Macarrones ECO con boloñesa vegetal  
**Merluza rebozada**(con tomate, pimiento y cebolla)  
Fruta de temporada  
Pan

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Quinoa con verduras  
Revuelto de espinacas  
Fruta de temporada

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

**Ensalada variada**  
Sopa de puchero con fideos integrales ECO  
**Jamón de pollo en salsa con calabacín**  
Fruta de temporada  
Pan

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Pescado en salsa mery con champiñones y patata  
Fruta de temporada

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

**Arroz al horno con garbanzos**  
**Tortilla francesa y ensalada variada**  
Fruta de temporada  
Pan

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Menestra de verduras y taquitos de pavo con cous cous  
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:**  
Wok de pasta con verduras y huevo duro  
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:**  
Revuelto de pavo y verduras con tosta de pan integral  
Fruta de temporada

**MENU DIA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA**

**ENSALADA VALENCIANA** (lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas)  
**LA TAPA DEL POBLE** (patatas bravas con pimentón)  
**PAELLA VALENCIANA**  
**POSTRE SANT DIONÍS:** coca de llanda con corazón de chocolate

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Sopa de pescado  
Tosta de hummus  
Fruta de temporada

FESTIVO

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

**Ensalada variada**  
Espaguetis ECO a la napolitana  
**Rabans brócoli salteado**  
Fruta de temporada  
Pan

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Pechuga de pollo a la plancha con boniato y cebollita al horno  
Fruta de temporada

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

**Ensalada variada**  
**Potaje de garbanzos a la mediterránea**  
**Tortilla de patata con tomate con hierbas provenzales**  
Fruta de temporada  
Pan

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Crema de calabaza  
Pescado a la plancha  
Fruta de temporada

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

**Ensalada variada**  
**Guiso de ternera con patata y verdura**  
**Merluza en salsa de puerros**  
Fruta de temporada  
Pan

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Verdura al horno  
Pollo en salsa de tomate con cous cous  
Fruta de temporada

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

**Ensalada variada**  
Sopa de fideos integral ECO con garbanzos  
**Albóndigas en salsa de calabaza**  
Fruta de temporada  
Pan

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Ensalada César  
Pescado con patata al horno  
Fruta de temporada

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

**DIA MUNDIAL DEL PAN**  
**Arroz meloso de pollo y champiñones**  
Picos con hummus  
Fruta de temporada  
DEGUSTACIÓN DE PANES TRADICIONALES

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Menestra de verduras  
Tortilla de patata  
Fruta de temporada

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

**Ensalada variada**  
Crema de legumbre ECO y verduras  
**Pollo al ajillo con champiñones salteados**  
Fruta de temporada  
Pan

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Daditos de queso fresco con pasta, tomate y orégano  
Fruta de temporada

710,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:28,3g - HC:84,6g

**Ensalada variada**  
**Fideua de verduras**  
**Tortilla francesa con berenjena en tempura con miel**  
Fruta de temporada  
Pan

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Salmón en salsa de nata y espinacas con arroz basmati  
Fruta de temporada

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

**Ensalada variada**  
Sopa marinera  
**Jamón de pollo a la manzana con patatas panadera**  
Fruta de temporada  
Pan

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Crema de calabaza y patata  
Pescado en salsa mery  
Fruta de temporada

638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:22,7g - HC:76,6g

**Ensalada variada**  
**Coditos a la carbonara**  
**Gallo San Pedro al limón con salteado campestre**  
Fruta de temporada  
Pan

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Pavo a la plancha con pisto de verduras y cous cous  
Fruta de temporada

646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g

**Ensalada variada**  
Lentejas ECO estofadas  
**Tortilla de calabacín con pan tostado con aceite y pimentón**  
Fruta de temporada  
Pan

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

792,2Kcal - Prot:30,4g - Lip:35,4g - HC:86,6g

**Arroz a la cubana**  
**Longanizas con cebollita y ensalada variada**  
Fruta de temporada  
Pan

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Ensalada de garbanzos, tomate y aguacate  
Pescado al horno  
Fruta de temporada

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

**Ensalada variada**  
Crema de zanahoria con tostones caseros  
**Bocaditos de pescado y croquetas de bacalao**  
Fruta de temporada  
Pan

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Sopa de fideos  
Tosta de queso de untar con orégano  
Fruta de temporada

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

**Ensalada variada**  
**Hervido valenciano de judía verde**  
**Magro asado en salsa**  
Fruta de temporada  
Pan

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Ensalada de arroz  
Pescado al horno  
Fruta de temporada

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

Espaguetis ECO en salsa de queso  
**Palometa en tempura con verduras de temporada**  
Fruta de temporada  
Pan

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Tortilla de patata y espinacas con ensalada  
Fruta de temporada

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

**Arroz rossejat**  
**Revuelto con pavo y ensalada variada**  
Fruta de temporada  
Pan

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

**MENÚ HALLOWEEN**

**Ensalada DRÁCULA** con sirope de fresa  
**Sopa ABRACACADABRA** (Sopa de puchero)  
**TRUCO-TRATO** (Pizza de jamón york y pizza de atún)  
**PESADILLA DULCE** (mousse de chocolate)

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

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.

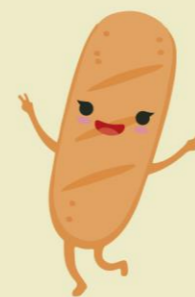
### TRIS TRAS

¡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.



	<p><b>MARTES 01</b> Ensalada variada Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza rebozada con tomate, pimiento y cebolla Pan Fruta fresca</p>	<p><b>MIÉRCOLES 02</b> Ensalada variada Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Pan Fruta fresca</p>	<p><b>JUEVES 03</b> Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>	<p><b>VIERNES 04</b> Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Pizza de atún, queso y orégano Pan Fruta fresca</p>
<p><b>LUNES 07</b> Ensalada variada Crema de calabacín Pollo al horno con cous cous Pan Fruta fresca</p>	<p><b>MARTES 08</b> <b>MENU DÍA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA</b> <b>ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas)</b> <b>LA TAPA DEL POBLE (patatas bravas con pimentón)</b> <b>PAELLA VALENCIANA</b> <b>POSTRE SANT DONÍS (coca de llanda con corazón de chocolate)</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES 09</b>  <b>FESTIVO</b></p>	<p><b>JUEVES 10</b> Ensalada variada Espaguetis ECO a la napolitana Rabas con brócoli fresco salteado Pan Fruta fresca</p>	<p><b>VIERNES 11</b> Ensalada variada Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales Pan Fruta fresca</p>
<p><b>LUNES 14</b> Ensalada variada Guiso de ternera con patatas y verdura Merluza en salsa de puerros Pan Fruta fresca</p>	<p><b>MARTES 15</b> Ensalada variada Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ave Pan Fruta fresca</p>	<p><b>MIÉRCOLES 16</b> 762,7Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,4g - HC:130,4g Arroz meloso de pollo y champiñones Picos con hummus con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>	<p><b>JUEVES 17</b> Ensalada variada Crema de legumbres ECO con verduras Pollo al ajillo champiñones salteados Pan Fruta fresca</p>	<p><b>VIERNES 18</b> Ensalada variada Fideua de verduras Tortilla francesa con berenjena en tempura con miel Pan Fruta fresca</p>
<p><b>LUNES 21</b> Ensalada variada Sopa marinera Jamoncitos de pollo a la manzana con patata panadera al horno Pan Fruta fresca</p>	<p><b>MARTES 22</b> Ensalada variada Coditos con tomate Gallo San Pedro al limón con salteado campestre Pan Fruta fresca</p>	<p><b>MIÉRCOLES 23</b> Ensalada variada Lentejas ecológicas estofadas Tortilla de calabacín y pan tostado con aceite y pimentón Pan Fruta fresca</p>	<p><b>JUEVES 24</b> Ensalada variada Arroz a la cubana Salchichas de ave encebolladas Pan Fruta fresca</p>	<p><b>VIERNES 25</b> Ensalada variada Crema de zanahoria con tostones caseros Bocaditos de pescado y croqueta de bacalao Pan Fruta fresca</p>
<p><b>LUNES 28</b> Ensalada variada Hervido valenciano con judía verde Hamburguesa de ave Pan Fruta fresca</p>	<p><b>MARTES 29</b> Ensalada variada Espaguetis eco en salsa de queso Palometa en tempura con verduras de temporada Pan Fruta fresca</p>	<p><b>MIÉRCOLES 30</b> Arroz con salsa de tomate Revuelto con pavo y ensalada variada Pan Fruta fresca</p>	<p><b>JUEVES 31</b> <b>MENÚ HALLOWEEN</b> <b>Ensalada DRÁCULA con sirope de fresa</b> <b>Sopa ABRACADABRA (sopa de ave con fideos)</b> <b>TRUCO-TRATO (pizza de atún)</b> <b>PESADILLA DULCE (mousse de chocolate)</b></p>	

<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><b>MARTES 01</b>                  Ensalada variada                  Macarrones SH con boloñesa vegetal                  Merluza con tomate, pimiento y cebolla                  Pan                  Fruta fresca</p>	<p><b>MIÉRCOLES 02</b>                  Ensalada variada                  Sopa de puchero con fideos SH                  Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín                  Pan                  Fruta fresca</p>	<p><b>JUEVES 03</b>                  Arroz al horno con garbanzos eco                  Panaché de fimbres sin alérgenos con ensalada variada                  Pan                  Fruta fresca</p>	<p><b>VIERNES 04</b>                  Ensalada variada                  Lentejas ECO con verduras                  Tosta de atún y queso                  Pan                  Fruta fresca</p>
<p><b>LUNES 07</b>                  Ensalada variada                  Crema de calabacín                  Goulash de magro en salsa con cous cous                  Pan                  Fruta fresca</p>	<p><b>MARTES 08</b>  <b>MENU DÍA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA</b>  <b>ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas)</b>  <b>LA TAPA DEL POBLE (patatas bravas con pimentón)</b>  <b>PAELLA VALENCIANA</b>  <b>POSTRE SANT DONÍS (postre especial sin alérgenos)</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES 09</b>   <b>FESTIVO</b></p>	<p><b>JUEVES 10</b>                  Ensalada variada                  Espaguetis SH a la napolitana                  Pescado al horno con brócoli fresco salteado                  Pan                  Fruta fresca</p>	<p><b>VIERNES 11</b>                  Ensalada variada                  Lentejas con chorizo sin alérgenos                  Pollo con tomatito con hierbas provenzales                  Pan                  Fruta fresca</p>
<p><b>LUNES 14</b>                  Ensalada variada                  Guiso de ternera con patatas y verdura                  Merluza en salsa de puerros                  Pan                  Fruta fresca</p>	<p><b>MARTES 15</b>                  Ensalada variada                  Sopa de fideos SH con garbanzos                  Albóndigas mixtas sin alérgenos con salsa de calabaza                  Pan                  Fruta fresca</p>	<p><b>MIÉRCOLES 16</b>                  Arroz meloso de pollo y champiñones                  Picos con hummus con ensalada variada                  Pan                  Fruta fresca</p>	<p><b>JUEVES 17</b>                  Ensalada variada                  Crema de legumbres ECO con verduras                  Pollo al ajillo con champiñones salteados                  Pan                  Fruta fresca</p>	<p><b>VIERNES 18</b>                  Ensalada variada                  Fideua (pasta SH) de verduras                  Cinta de lomo con tomate con berenjena                  Pan                  Fruta fresca</p>
<p><b>LUNES 21</b>                  Ensalada variada                  Sopa marinera                  Jamoncitos de pollo a la manzana con patata panadera al horno                  Pan                  Fruta fresca</p>	<p><b>MARTES 22</b>                  Ensalada variada                  Macarrones SH a la carbonara SH                  Gallo San Pedro al limón con salteado campestre                  Pan                  Fruta fresca</p>	<p><b>MIÉRCOLES 23</b>                  Ensalada variada                  Lentejas ecológicas estofadas                  Cinta de lomo con tomate y pan tostado con aceite y pimentón                  Pan                  Fruta fresca</p>	<p><b>JUEVES 24</b>                  Ensalada variada                  Arroz con salsa de tomate                  Longanizas de ave con cebollita sin alérgenos                  Pan                  Fruta fresca</p>	<p><b>VIERNES 25</b>                  Ensalada variada                  Crema de zanahoria con tostones caseros                  Filete de merluza con patatas fritas                  Pan                  Fruta fresca</p>
<p><b>LUNES 28</b>                  Ensalada variada                  Hervido valenciano con judía verde                  Magro asado en salsa de naranja                  Pan                  Fruta fresca</p>	<p><b>MARTES 29</b>                  Ensalada variada                  Espagueti SH con salsa de queso                  Palometa con verduras de temporada                  Pan                  Fruta fresca</p>	<p><b>MIÉRCOLES 30</b>                  Arroz rossejat con garbanzos                  Pollo al horno con ensalada variada                  Pan                  Fruta fresca</p>	<p><b>JUEVES 31</b>  <b>MENÚ HALLOWEEN</b>  <b>Ensalada DRÁCULA SH con sirope de fresa</b>  <b>Sopa ABRACADABRA (sopa de puchero con fideos SH)</b>  <b>TRUCO-TRATO (tosta con jamón york y queso y tosta con atún)</b>  <b>PESADILLA DULCE (mousse de chocolate)</b></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><b>MARTES 01</b> Ensalada variada Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza con tomate, pimiento y cebolla Pan Fruta fresca</p>	<p><b>MIÉRCOLES 02</b> Ensalada variada Sopa de puchero con fideos integrales ECO Pollo al horno calabacín salteado Pan Fruta fresca</p>	<p><b>JUEVES 03</b> Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>	<p><b>VIERNES 04</b> Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Tosta de atún Pan Fruta fresca</p>
<p><b>LUNES 07</b> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con cous cous Pan Fruta fresca</p>	<p><b>MARTES 08</b> <b>MENU DÍA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA</b> <b>ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas)</b> <b>LA TAPA DEL POBLE (patatas bravas con pimentón)</b> <b>PAELLA VALENCIANA</b> <b>POSTRE SANT DONÍS (postre especial sin alérgenos)</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES 09</b> <b>FESTIVO</b></p>	<p><b>JUEVES 10</b> Ensalada variada Espaguetis ECO a la napolitana Pescado al horno con brócoli fresco salteado Pan Fruta fresca</p>	<p><b>VIERNES 11</b> Ensalada variada Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales Pan SG Pan Fruta fresca</p>
<p><b>LUNES 14</b> Ensalada variada Guiso de ternera con patatas y verdura Merluza en salsa de puerros Pan Fruta fresca</p>	<p><b>MARTES 15</b> Ensalada variada Sopa de fideos integral ECO con garbanzos Albóndigas mixtas con salsa de calabaza SL (con bebida vegetal) Pan Fruta fresca</p>	<p><b>MIÉRCOLES 16</b> Arroz meloso de pollo y champiñones Picos con hummus con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>	<p><b>JUEVES 17</b> 596,1Kcal - Prot:32,6g - Lip:19,8g - HC:65,1g Ensalada variada Crema de legumbres ECO con verduras Pollo al ajillo con champiñones salteados Pan Fruta fresca</p>	<p><b>VIERNES 18</b> Ensalada variada Fideua de verduras Tortilla francesa con berenjena Pan Fruta fresca</p>
<p><b>LUNES 21</b> Ensalada variada Sopa marinera Jamoncitos de pollo a la manzana con patata panadera al horno Pan Fruta fresca</p>	<p><b>MARTES 22</b> Ensalada variada Coditos a la carbonara SL (con bebida vegetal) Gallo San Pedro al limón con salteado campestre Pan Fruta fresca</p>	<p><b>MIÉRCOLES 23</b> Ensalada variada Lentejas ecológicas estofadas Tortilla de calabacín y pan tostado con aceite y pimentón Pan Fruta fresca</p>	<p><b>JUEVES 24</b> Ensalada variada Arroz a la cubana Longanizas de ave con cebollita sin alérgenos Pan Fruta fresca</p>	<p><b>VIERNES 25</b> Ensalada variada Crema de zanahoria con tostones caseros Filete de merluza con patatas fritas Pan Fruta fresca</p>
<p><b>LUNES 28</b> Ensalada variada Hervido valenciano con judía verde Magro asado en salsa de naranja Pan Fruta fresca</p>	<p><b>MARTES 29</b> Ensalada variada Espaguetis eco con tomate Palometa en tempura SL con verduras de temporada Pan Fruta fresca</p>	<p><b>MIÉRCOLES 30</b> Arroz rossejat con garbanzos sin alérgenos Revuelto con pavo con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>	<p><b>JUEVES 31</b> <b>MENÚ HALLOWEEN</b> <b>Ensalada DRÁCULA SL con sirope de fresa</b> <b>Sopa ABRACADABRA (sopa de puchero)</b> <b>TRUCO-TRATO (tosta con jamón york sin alérgenos y tosta con atún)</b> <b>PESADILLA DULCE (postre especial sin alérgenos)</b></p>	