

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
Rabas 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>MARTES 01 Ensalada variada Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza rebozada con tomate, pimiento y cebolla Pan Fruta fresca</p>	<p>MIÉRCOLES 02 Ensalada variada Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Pan Fruta fresca</p>	<p>JUEVES 03 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>	<p>VIERNES 04 Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Pizza de atún, queso y orégano Pan Fruta fresca</p>
<p>LUNES 07 Ensalada variada Crema de calabacín Pollo al horno con cous cous Pan Fruta fresca</p>	<p>MARTES 08 MENU DÍA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas) LA TAPA DEL POBLE (patatas bravas con pimentón) PAELLA VALENCIANA POSTRE SANT DONÍS (coca de llanda con corazón de chocolate)</p>	<p>MIÉRCOLES 09 FESTIVO</p>	<p>JUEVES 10 Ensalada variada Espaguetis ECO a la napolitana Rabas con brócoli fresco salteado Pan Fruta fresca</p>	<p>VIERNES 11 Ensalada variada Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales Pan Fruta fresca</p>
<p>LUNES 14 Ensalada variada Guiso de ternera con patatas y verdura Merluza en salsa de puerros Pan Fruta fresca</p>	<p>MARTES 15 Ensalada variada Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ave Pan Fruta fresca</p>	<p>MIÉRCOLES 16 762,7Kcal - 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>JUEVES 17 Ensalada variada Crema de legumbres ECO con verduras Pollo al ajillo champiñones salteados Pan Fruta fresca</p>	<p>VIERNES 18 Ensalada variada Fideua de verduras Tortilla francesa con berenjena en tempura con miel Pan Fruta fresca</p>
<p>LUNES 21 Ensalada variada Sopa marinera Jamoncitos de pollo a la manzana con patata panadera al horno Pan Fruta fresca</p>	<p>MARTES 22 Ensalada variada Coditos con tomate Gallo San Pedro al limón con salteado campestre Pan Fruta fresca</p>	<p>MIÉRCOLES 23 Ensalada variada Lentejas ecológicas estofadas Tortilla de calabacín y pan tostado con aceite y pimentón Pan Fruta fresca</p>	<p>JUEVES 24 Ensalada variada Arroz a la cubana Salchichas de ave encebolladas Pan Fruta fresca</p>	<p>VIERNES 25 Ensalada variada Crema de zanahoria con tostones caseros Bocaditos de pescado y croqueta de bacalao Pan Fruta fresca</p>
<p>LUNES 28 Ensalada variada Hervido valenciano con judía verde Hamburguesa de ave Pan Fruta fresca</p>	<p>MARTES 29 Ensalada variada Espaguetis eco en salsa de queso Palometa en tempura con verduras de temporada Pan Fruta fresca</p>	<p>MIÉRCOLES 30 Arroz con salsa de tomate Revuelto con pavo y ensalada variada Pan Fruta fresca</p>	<p>JUEVES 31 MENÚ HALLOWEEN Ensalada DRÁCULA con sirope de fresa Sopa ABRACADABRA (sopa de ave con fideos) TRUCO-TRATO (pizza de atún) PESADILLA DULCE (mousse de chocolate)</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>MARTES 01 Ensalada variada Macarrones SH con boloñesa vegetal Merluza con tomate, pimiento y cebolla Pan Fruta fresca</p>	<p>MIÉRCOLES 02 Ensalada variada Sopa de puchero con fideos SH Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Pan Fruta fresca</p>	<p>JUEVES 03 Arroz al horno con garbanzos eco Panaché de fimbres sin alérgenos con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>	<p>VIERNES 04 Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Tosta de atún y queso Pan Fruta fresca</p>
<p>LUNES 07 Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con cous cous Pan Fruta fresca</p>	<p>MARTES 08 MENU DÍA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas) LA TAPA DEL POBLE (patatas bravas con pimentón) PAELLA VALENCIANA POSTRE SANT DONÍS (postre especial sin alérgenos)</p>	<p>MIÉRCOLES 09 FESTIVO</p>	<p>JUEVES 10 Ensalada variada Espaguetis SH a la napolitana Pescado al horno con brócoli fresco salteado Pan Fruta fresca</p>	<p>VIERNES 11 Ensalada variada Lentejas con chorizo sin alérgenos Pollo con tomatito con hierbas provenzales Pan Fruta fresca</p>
<p>LUNES 14 Ensalada variada Guiso de ternera con patatas y verdura Merluza en salsa de puerros Pan Fruta fresca</p>	<p>MARTES 15 Ensalada variada Sopa de fideos SH con garbanzos Albóndigas mixtas sin alérgenos con salsa de calabaza Pan Fruta fresca</p>	<p>MIÉRCOLES 16 Arroz meloso de pollo y champiñones Picos con hummus con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>	<p>JUEVES 17 Ensalada variada Crema de legumbres ECO con verduras Pollo al ajillo con champiñones salteados Pan Fruta fresca</p>	<p>VIERNES 18 Ensalada variada Fideua (pasta SH) de verduras Cinta de lomo con tomate con berenjena Pan Fruta fresca</p>
<p>LUNES 21 Ensalada variada Sopa marinera Jamoncitos de pollo a la manzana con patata panadera al horno Pan Fruta fresca</p>	<p>MARTES 22 Ensalada variada Macarrones SH a la carbonara SH Gallo San Pedro al limón con salteado campestre Pan Fruta fresca</p>	<p>MIÉRCOLES 23 Ensalada variada Lentejas ecológicas estofadas Cinta de lomo con tomate y pan tostado con aceite y pimentón Pan Fruta fresca</p>	<p>JUEVES 24 Ensalada variada Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave con cebollita sin alérgenos Pan Fruta fresca</p>	<p>VIERNES 25 Ensalada variada Crema de zanahoria con tostones caseros Filete de merluza con patatas fritas Pan Fruta fresca</p>
<p>LUNES 28 Ensalada variada Hervido valenciano con judía verde Magro asado en salsa de naranja Pan Fruta fresca</p>	<p>MARTES 29 Ensalada variada Espagueti SH con salsa de queso Palometa con verduras de temporada Pan Fruta fresca</p>	<p>MIÉRCOLES 30 Arroz rossejat con garbanzos Pollo al horno con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>	<p>JUEVES 31 MENÚ HALLOWEEN Ensalada DRÁCULA SH con sirope de fresa Sopa ABRACADABRA (sopa de puchero con fideos SH) TRUCO-TRATO (tosta con jamón york y queso y tosta con atún) PESADILLA DULCE (mousse de chocolate)</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>MARTES 01 Ensalada variada Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza con tomate, pimiento y cebolla Pan Fruta fresca</p>	<p>MIÉRCOLES 02 Ensalada variada Sopa de puchero con fideos integrales ECO Pollo al horno calabacín salteado Pan Fruta fresca</p>	<p>JUEVES 03 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>	<p>VIERNES 04 Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Tosta de atún Pan Fruta fresca</p>
<p>LUNES 07 Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con cous cous Pan Fruta fresca</p>	<p>MARTES 08 MENU DÍA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas) LA TAPA DEL POBLE (patatas bravas con pimentón) PAELLA VALENCIANA POSTRE SANT DONÍS (postre especial sin alérgenos)</p>	<p>MIÉRCOLES 09 FESTIVO</p>	<p>JUEVES 10 Ensalada variada Espaguetis ECO a la napolitana Pescado al horno con brócoli fresco salteado Pan Fruta fresca</p>	<p>VIERNES 11 Ensalada variada Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales Pan SG Pan Fruta fresca</p>
<p>LUNES 14 Ensalada variada Guiso de ternera con patatas y verdura Merluza en salsa de puerros Pan Fruta fresca</p>	<p>MARTES 15 Ensalada variada Sopa de fideos integral ECO con garbanzos Albóndigas mixtas con salsa de calabaza SL (con bebida vegetal) Pan Fruta fresca</p>	<p>MIÉRCOLES 16 Arroz meloso de pollo y champiñones Picos con hummus con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>	<p>JUEVES 17 596,1Kcal - 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>VIERNES 18 Ensalada variada Fideua de verduras Tortilla francesa con berenjena Pan Fruta fresca</p>
<p>LUNES 21 Ensalada variada Sopa marinera Jamoncitos de pollo a la manzana con patata panadera al horno Pan Fruta fresca</p>	<p>MARTES 22 Ensalada variada Coditos a la carbonara SL (con bebida vegetal) Gallo San Pedro al limón con salteado campestre Pan Fruta fresca</p>	<p>MIÉRCOLES 23 Ensalada variada Lentejas ecológicas estofadas Tortilla de calabacín y pan tostado con aceite y pimentón Pan Fruta fresca</p>	<p>JUEVES 24 Ensalada variada Arroz a la cubana Longanizas de ave con cebollita sin alérgenos Pan Fruta fresca</p>	<p>VIERNES 25 Ensalada variada Crema de zanahoria con tostones caseros Filete de merluza con patatas fritas Pan Fruta fresca</p>
<p>LUNES 28 Ensalada variada Hervido valenciano con judía verde Magro asado en salsa de naranja Pan Fruta fresca</p>	<p>MARTES 29 Ensalada variada Espaguetis eco con tomate Palometa en tempura SL con verduras de temporada Pan Fruta fresca</p>	<p>MIÉRCOLES 30 Arroz rossejat con garbanzos sin alérgenos Revuelto con pavo con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>	<p>JUEVES 31 MENÚ HALLOWEEN Ensalada DRÁCULA SL con sirope de fresa Sopa ABRACADABRA (sopa de puchero) TRUCO-TRATO (tosta con jamón york sin alérgenos y tosta con atún) PESADILLA DULCE (postre especial sin alérgenos)</p>	