



LUNES

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

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

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



MARTES

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

DÍA DE LA DISCAPACIDAD
Ensalada variada
Sopa de fideos con garbanzos ECO
Albóndigas en salsa de calabaza
Fruta de temporada
Pan

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



MIÉRCOLES

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

Paella valenciana
Picos con hummus y ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

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

JUEVES

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

Ensalada variada
Crema de legumbres ECO y verduras
Pollo al horno con champiñones
Fruta de temporada
Pan

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

VIERNES

FESTIVO
06

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

Ensalada variada
Sopa marinera
Jamoncitos de pollo a la manzana con patata panadera
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Arroz con verduras
Pescado en tempura
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:
Crema de verduras
Pavo a la plancha
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 Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta con atún y pisto de verduras
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:
Pescado en salsa con patata y verduras
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 de naranja
Fruta de temporada
Pan

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

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

Ensalada variada
Sopa de cocido
Cocido completo con garbanzos y zanahoria
Fruta de temporada
Pan

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

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

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

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

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

Ensalada variada
Alubias estofadas
Pizza de jamón york y queso
Fruta de temporada
Pan

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

JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE LA NAVIDAD
Ensalada LUCES NAVIDEÑAS (lechuga, tomate y maíz)
REGALITOS SORPRESA (surtido de hojaldritos variados con patatas chips)
ESPUMILLONES DE COLORES (pasta espiral de colores con salsa de tomate gratinada)
MUFFIN "OH BLANCA NAVIDAD" (muffin con nata montada)

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de zanahoria
Longanizas de pollo con pisto
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, naranja, 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.



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.



<u>LUNES 02</u> Ensalada variada Guiso de ternera con patatas y verdura Merluza en salsa de puerros Pan Fruta fresca	<u>MARTES 03</u> Ensalada variada Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ave Pan Fruta fresca	<u>MIÉRCOLES 04</u> Paella valenciana Picos con hummus con ensalada variada Pan Fruta fresca	<u>JUEVES 05</u> Ensalada variada Crema de legumbres ECO con verduras Pollo al horno con champiñones salteados Pan Fruta fresca	<u>VIERNES 06</u> FESTIVO
<u>LUNES 09</u> Ensalada variada Sopa marinera Jamoncitos de pollo a la manzana con patata panadera al horno Pan Fruta fresca	<u>MARTES 10</u> Ensalada variada Coditos con tomate Gallo San Pedro al limón con salteado campestre Pan Fruta fresca	<u>MIÉRCOLES 11</u> Ensalada variada Lentejas ecológicas estofadas Tortilla de calabacín con pan tostado con aceite y pimentón Fruta fresca	<u>JUEVES 12</u> Ensalada variada Arroz a la cubana Longanizas de ave encebolladas Pan Fruta fresca	<u>VIERNES 13</u> Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros Bocaditos de pescado y croqueta de bacalao Pan Fruta fresca
<u>LUNES 16</u> Ensalada variada Hervido valenciano con judía verde Hamburguesa de ave Pan Fruta fresca	<u>MARTES 17</u> Ensalada variada Sopa de ave con fideos y garbanzos Pollo al horno Pan Fruta fresca	<u>MIÉRCOLES 18</u> Arroz con salsa de tomate Revuelto de pavo con ensalada variada Pan Fruta fresca	<u>JUEVES 19</u> Ensalada variada Alubias estofadas Pizza de atún Pan Fruta fresca	<u>VIERNES 20</u> <u>JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE LA NAVIDAD</u> Ensalada LUCES NAVIDEÑAS (lechuga, tomate y maíz) REGALITOS SORPRESA (surtido de hojaldritos variados (sin cerdo) con papas chips) ESPUMILLONES DE COLORES (pasta espiral de colores con salsa de tomate gratinados) "OH BLANCA NAVIDAD" (profiteroles de nata)

<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>*Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo.</p> <p>* El lácteo servido en este menú es postre de soja</p>				
<p>LUNES 02 Ensalada variada Guiso de ternera con patatas y verdura Merluza en salsa de puerros Pan Fruta fresca</p>	<p>MARTES 03 Ensalada variada Sopa de fideos SH con garbanzos Albóndigas mixtas sin alérgenos con salsa de calabaza (con bebida vegetal) Pan Fruta fresca</p>	<p>MIÉRCOLES 04 Paella valenciana Picos con hummus con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>	<p>JUEVES 05 Ensalada variada Crema de legumbres ECO con verduras Pollo al horno con champiñones salteados Pan Fruta fresca</p>	<p>VIERNES 06 FESTIVO</p>
<p>LUNES 09 Ensalada variada Sopa marinera (con fideos SH) Jamoncitos de pollo a la manzana con patata panadera al horno Pan Fruta fresca</p>	<p>MARTES 10 Ensalada variada Macarrones SH con salsa de tomate Gallo San Pedro al limón con salteado campestre Pan Fruta fresca</p>	<p>MIÉRCOLES 11 Ensalada variada Lentejas ecológicas estofadas Cinta de lomo con tomate y pan tostado con aceite y pimentón Fruta fresca</p>	<p>JUEVES 12 Ensalada variada Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave con cebollita sin alérgenos Pan Fruta fresca</p>	<p>VIERNES 13 Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros Filete de merluza con patatas fritas Pan Fruta fresca</p>
<p>LUNES 16 Ensalada variada Hervido valenciano con judía verde Magro asado en salsa de naranja Pan Fruta fresca</p>	<p>MARTES 17 Ensalada variada Sopa de cocido con fideos SH Cocido completo con garbanzos y zanahoria Pan Fruta fresca</p>	<p>MIÉRCOLES 18 Arroz rossejat con garbanzos sin alérgenos Pollo al horno con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>	<p>JUEVES 19 Ensalada variada Alubias estofadas Tosta de jamón york sin alérgenos Pan Fruta fresca</p>	<p>VIERNES 20 JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE LA NAVIDAD Ensalada LUCES NAVIDEÑAS (lechuga, tomate y maíz) REGALITOS SORPRESA (hamburguesa de ave con papas chips) ESPUMILLONES DE COLORES (pasta SH con salsa de tomate) MUFFIN "OH BLANCA NAVIDAD" (postre de soja)</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>*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>LUNES 02 Ensalada variada Guiso de ternera con patatas y verdura Merluza en salsa de puerros Pan Fruta fresca</p>	<p>MARTES 03 Ensalada variada Sopa de fideos integral ECO con garbanzos Albóndigas sin alérgenos con salsa de calabaza (con bebida vegetal) Pan Fruta fresca</p>	<p>MIÉRCOLES 04 Paella valenciana Picos con hummus con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>	<p>JUEVES 05 Ensalada variada Crema de legumbres ECO con verduras Pollo al horno con champiñones salteados Pan Fruta fresca</p>	<p>VIERNES 06 FESTIVO</p>
<p>LUNES 09 Ensalada variada Sopa marinera Jamoncitos de pollo a la manzana con patata panadera al horno Pan Fruta fresca</p>	<p>MARTES 10 Ensalada variada Coditos con salsa de tomate Gallo San Pedro al limón con salteado campestre Pan Fruta fresca</p>	<p>MIÉRCOLES 11 Ensalada variada Lentejas ecológicas estofadas Tortilla de calabacín con pan tostado con aceite y pimentón Fruta fresca</p>	<p>JUEVES 12 Ensalada variada Arroz a la cubana Longanizas de ave con cebollita sin alérgenos Pan Fruta fresca</p>	<p>VIERNES 13 Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros Filete de merluza con patatas fritas Pan Fruta fresca</p>
<p>LUNES 16 Ensalada variada Hervido valenciano con judía verde Magro asado en salsa de naranja Pan Fruta fresca</p>	<p>MARTES 17 Ensalada variada Sopa de cocido con fideos Cocido completo con garbanzos y zanahoria Pan Fruta fresca</p>	<p>MIÉRCOLES 18 Arroz rossejat con garbanzos sin alérgenos Revuelto de pavo sin alérgenos con ensalada variada Pan Fruta fresca</p>	<p>JUEVES 19 Ensalada variada Alubias estofadas Tosta de jamón york sin alérgenos Pan Fruta fresca</p>	<p>VIERNES 20 JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE LA NAVIDAD Ensalada LUCES NAVIDEÑAS (lechuga, tomate y maíz) REGALITOS SORPRESA (hamburguesa de ave con papas chips) ESPUMILLONES DE COLORES (pasta espiral de colores con salsa de tomate) MUFFIN "OH BLANCA NAVIDAD" (postre de soja)</p>