

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES



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)**  
Yogur  
Pan blanco

**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  
**Jamoncito de pollo en salsa con calabacín**  
Fruta de temporada  
Pan integral

**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 blanco

**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 blanco

**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 blanco

**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  
**Palometa al horno con brócoli salteado**  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**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 blanco

**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 blanco

**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**  
Yogur  
Pan blanco

**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  
Pan integral  
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 blanco

**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 blanco

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

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

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

**Ensalada variada**  
**Sopa marinera**  
**Jamocitos de pollo a la manzana con patatas panadera**  
Yogur  
Pan blanco

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

**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 blanco

**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 blanco

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

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

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

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Tortilla de patata y espinacas con ensalada  
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**  
Yogur  
Pan blanco

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

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

**Arroz rossejat**  
**Tortilla francesa 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 ABRACADABRA** (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.

