

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 integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Nuggets de pescado casero con boniato al horno y patatas dado
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 integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Fajitas de verduras y pollo
Fruta de temporada

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

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

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Wrap de huevo y calabacín
Fruta de temporada

747,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:87,8g

Arroz a banda
Entremeses y ensalada variada
Fruta de temporada
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de verduras
Crepe de queso y espinacas
Fruta de temporada

MARTES

623,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:22,3g - HC:71,6g

Guiso de lentejas
Tortilla de patata con ensalada variada
Fruta de temporada
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Albóndigas de pavo en salsa de tomate con arroz basmati
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 integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Salmón en salsa de mostaza con cebollita y patata
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Sopa de puchero
Jamoncito de pollo al ast
Fruta de temporada
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Hamburguesas de coliflor y queso con arroz basmati
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 pasta coquillet
Fruta de temporada
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de arroz
Croquetas caseras de pescado
Fruta de temporada

MIÉRCOLES

610,7Kcal - Prot:22,3g - Lip:24,3g - HC:71,6g

Ensalada variada
Tallarines a la napolitana
Abadejo al horno con muselina de mahonesa
Fruta de temporada
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Coliflor gratinada
Huevo a la plancha
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Suquet de peix
Coca de pisto y caballa con ensalada variada
Yogur artesano Els Masets canela
Pan integral



RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta con champiñones, tomate y queso fresco
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 integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Empanada casera de pisto y huevo duro
Fruta de temporada

719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g

Ensalada variada
Estofado de alubias con chorizo
Tortilla de patata con tomate y hierbas provenzales
Fruta de temporada
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Sopa de verduras
Salmón en salsa de soja
Fruta de temporada

JUEVES

502,4Kcal - Prot:18,8g - Lip:15,1g - HC:66,2g

Ensalada variada
Empedrat
Queso fresco con orégano
Fruta de temporada
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta con verduras y taquitos de salmón
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 integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Hervido de patata, judía verde y zanahoria
Tortilla francesa
Fruta de temporada

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

Plato de ensalada completa con huevo cocido
Arroz al horno con garbanzos
Yogur
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta gratinada con champiñones
Fruta de temporada

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

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

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Hamburguesa de pollo con judías verdes, tomate y arroz
Fruta de temporada

VIERNES

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

Ensalada variada
Vichyssoise
Pechuga de pollo empanada casera con maíz salteado
Fruta de temporada
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Revuelto de pavo con tomate y patata
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Sopa bruta
Hamburguesa mixta con patatas
Fruta de temporada
Pan con aceite y pimentón

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Garbanzos con tiras de pollo y zanahoria
Fruta de temporada

520,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,7g - HC:55,3g

Ensalada variada
Crema de verduras de temporada con legumbres
Filete de lomo con verduras braseada
Fruta de temporada
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Calabacines rellenos de atún y quinoa
Fruta de temporada

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

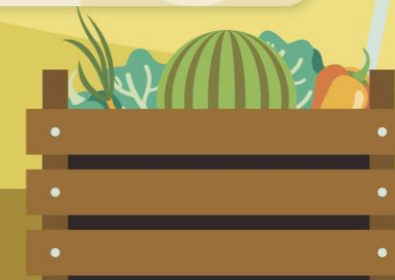
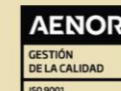
Ensalada variada
Potaje de garbanzos ECO a la mediterránea
Tosta de queso, tomate y orégano y croqueta de jamón serrano
Yogur artesano Els Masets
Pan integral



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.