

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

734,2Kcal - Prot:19,3g - Lip:18,9g - HC:117,3g

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



693,3Kcal - Prot:32,0g - Lip:27,2g - HC:73,0g

Guiso de garbanzos
CORRO DE LA PATATA (Tortilla
de patata con ensalada)
Fruta de temporada
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Arroz con verduras y taquitos de salmón
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Arròs a banda
Queso fresco con orégano
Fruta de temporada
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Coliflor gratinada y huevo a la plancha con pan integral
Fruta de temporada

587,6Kcal - Prot:21,5g - Lip:24,0g - HC:68,8g

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

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Albóndigas de pavo en salsa con arroz basmati
Fruta de temporada

576,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,4g - HC:48,7g

Coditos a la carbonara
Tortilla francesa y ensalada variada
Fruta de temporada
Pan integral

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

685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g

Ensalada variada
Crema de legumbre y hortalizas
Taquitos de magro al romero y pasta
coquillet
Fruta de temporada/ Pan integral

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

655,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:23,5g - HC:65,4g

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

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Hervido de patata, judía verde y zanahoria-Tortilla francesa
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 integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Sopa de fideos, verduras y huevo duro
Fruta de temporada

603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g

Ensalada variada
Arroz en salsa de tomate y hierbas provenzales
Merluza en salsa mery con guisantes salteados
Fruta de temporada/Pan integral

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

566,5Kcal - Prot:15,9g - Lip:19,8g - HC:75,7g

Ensalada variada
Lentejas ECO con verduras
Jamoncitos de pollo al horno
Fruta de temporada
Pan integral

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



600,0Kcal - Prot:36,3g - Lip:17,8g - HC:66,3g

Ensalada variada
Macarrones ECO con boloñesa vegetal
Abadejo a la vizcaína
(con tomate, pimiento y cebolla)
Fruta de temporada

ROSQUILLET VALENCIANA
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Quinoa con verduras-Revuelto de espinacas
Fruta de temporada

JORNADA PASCUERA

Patatas chips
Bocadillo tortilla de patata
Helado

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

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

Espirales a la napolitana al gratén
Croquetas de bacalao con ensalada
variada
Fruta de temporada
Pan integral

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

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

Ensalada variada
¡GRAN FIESTA DE LA CUCHARA!
(Plato ganador seleccionado por los alumnos)
Tortilla francesa con queso
Fruta de temporada/Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pollo en salsa de tomate con cous cous
Fruta de temporada



EN EL MENÚ

PODEMOS ENCONTRAR:

• Mínimo 1 vez a la semana **pan integral**.

• 1 vez a la semana **yogur**.

* Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias y/o intolerancias, en cumplimiento con el Reglamento 1169/2011, sobre la información facilitada al consumidor.

• La **fruta** adaptada a la **temporalidad y proximidad** (manzana Royal, manzana Golden, pera Conferencia, plátano, mandarina, naranja y fresón)

• Potenciamos las **legumbres** y **pastas ecológicas**



NOS ADAPTAMOS A TUS NECESIDADES

Apostando 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



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 donde provienen y sus olores.

DÍA DE LA ROSQUILLET

Nos acercamos a uno de los productos más populares de nuestra gastronomía y con origen en el pan, con el objetivo de conocer los trucos de su elaboración y disfrutar de su sabor en una jornada especial.



TRIS TRAS ¡A JUGAR!

Seguimos jugando en nuestros comedores escolares, y este mes lo hacemos con uno de los juegos más tradicionales, el corro de la patata. Nuestra propuesta es hacer el corro escolar más grande y, a ello, irá ligado nuestro plato **EL CORRO DE LA PATATA** comeremos ensalada.... Saborearan una deliciosa tortilla de patata.

CONSEJO NUTRICIONAL DEL MES

Son muchos los platos típicos en Pascuas, pero uno de los más populares es la torrija. Os animamos en estas fiestas a cocinar nuestra propuesta saludable de este postre súper conocido.

TORRIJAS SALUDABLES

INGREDIENTES

6 rebanadas de pan, 3 tazas de leche o bebida vegetal, 2 huevos, 1 rama de vainilla, 1 rama de canela, canela en polvo al gusto, la cáscara de media naranja, aceite de oliva

PASOS

1. Ponemos en una olla la leche o bebida vegetal, la rama de canela, la rama de vainilla (abierta por la mitad) y la cáscara de naranja y llevamos a ebullición unos segundos.
2. Dejamos templar un poco y ponemos la mezcla en una bandeja. Metemos las rebanadas de pan y dejamos que se impregnen bien en el líquido al menos 10 minutos, pero lo ideal son 30 minutos.
3. Después batimos los huevos junto con la canela en polvo y sumergimos las rebanadas para meterlas posteriormente en el horno. Si queremos hacerlas con la versión original, se van friendo en una sartén con aceite de oliva bien caliente (también se pueden hacer con aceite de coco y le da un toque bien rico).
4. Acompañamos con fruta fresca y listo.

