

MENÚ MARZO

RIU MILLARS

LUNES

586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g
Ensalada variada
Espaguetis ECO amb samfaina
Salmón al horno con aroma de eneldo y brócoli salteado
Fruta de temporada
Pan integral
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Hamburguesa de pollo con judías verdes, tomate y arroz
Fruta de temporada



588,7Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,4g - HC:70,9g
PLATO ARRIBA LA CUCHARA
Ensalada variada
Espardenyà (Guiso de pollo y patata)
Gallo San Pedro al limón con salteado de verduras
Fruta de temporada/Pan integral
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pastel de verduras, patata y pescado
Fruta de temporada

646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g
Crema de zanahoria con tostones caseros
Longanizas con tomate y ensalada variada
Fruta de temporada
Pan integral
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Arroz con verduras -Pescado en tempura
Fruta de temporada

583,8Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,2g - HC:68,3g
Ensalada variada
Hervido valenciano con judía verde
Magro en salsa
Fruta de temporada
Pan integral
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Tortilla de patata y espinacas con ensalada
Fruta de temporada

583,8Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,2g - HC:68,3g
Ensalada variada
Sopa de ave con fideos 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

MARTES

548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g
PRODUCTO DE TEMPORADA
HUI TRIES TÚ!
Ensalada variada
Crema de boniato
Goulash de magro en salsa con arroz pilaf
Fruta de temporada
Pan integral
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de arroz - Croquetas caseras de pescado
Fruta de temporada

559,4Kcal - Prot:19,9g - Lip:16,6g - HC:76,0g
Ensalada variada
Sopa de fideos con garbanzos
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada
Pan integral
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Tortilla francesa con verduras y tosta de Pan integralintegral
Fruta de temporada

722,3Kcal - Prot:28,0g - Lip:33,1g - HC:73,4g
Ensalada variada
Olleta de la Plana
Tortilla francesa con calabacín y pan tostado con aceite y pimentón
Fruta de temporada
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pescado en salsa con patata y verdura
Fruta de temporada

549,8Kcal - Prot:29,9g - Lip:11,9g - HC:75,9g
Ensalada variada
Espaguetis ECO con tomate y queso gratinado
Limanda en salsa de puerros
Fruta de temporada
Pan integral
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de arroz - Hamburguesa de pollo casera a la plancha
Fruta de temporada

EN EL MENÚ PODEMOS ENCONTRAR:

- Mínimo 1 vez a la semana **Pan integralintegral**.
- 1 vez a la semana **yogur**.
- La **fruta adaptada a la temporalidad y proximidad** (manzana royal, manzana golden, pera conferencia, mandarina, plátano, naranja, fresón).

MIÉRCOLES

719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g
¡HOY ELIGES TÚ! CREA TU EN SALADA
Ensalada al gusto
Estofado de alubias con verduras
Tortilla francesa con calabacín salteado
Fruta de temporada /Pan integral
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Sopa de verduras - Salmón en salsa de soja
Fruta de temporada

610,4Kcal - Prot:31,4g - Lip:19,7g - HC:68,3g
Ensalada variada
Crema de legumbre ECO y verduras
Tortilla francesa con queso
Fruta de temporada
Pan integral
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Salmón en salsa de nata con espinacas y cous cous
Fruta de temporada

FESTIVO
19

579,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:13,0g - HC:84,0g
Ensalada variada
Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada/Pan integral
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de tomate, atún, queso fresco y orégano con tosta de Pan integralintegral
Fruta de temporada

717,2Kcal - Prot:26,9g - Lip:25,8g - HC:89,6g
Plato de ensalada completa con huevo cocido
Arroz al horno
Yogur artesano **Els Maset**
Pan integral
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada césar con pasta
Fruta de temporada



JUEVES

747,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:87,8g
Arroz a banda
Panaché de fiambre y ensalada variada
Yogur artesano **Els Maset**
Pan integral
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de verduras - Crepe de queso y espinaca
Fruta de temporada

781,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:15,5g - HC:133,8g
Paella valenciana
Tosta de atún con ensalada variada
Yogur
Pan integral
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Daditos de queso fresco con pasta, tomate y orégano
Fruta de temporada

627,5Kcal - Prot:18,5g - Lip:20,2g - HC:94,4g
Arroz a la cubana
Albóndigas de bacalao y ensalada variada
Fruta de temporada
Pan integral
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de verduras - Pavo a la plancha
Fruta de temporada

557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g
Ensalada variada
Sopa marinera
Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas panadera
Fruta de temporada/Pan integral
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta con atún y pisto de verduras
Fruta de temporada

549,8Kcal - Prot:29,9g - Lip:11,9g - HC:75,9g
Ensalada variada
Guiso de lentejas con verduras
Pizza casera de jamón york y queso
Fruta de temporada
Pan integral
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de zanahoria - Longanizas de pollo con pisto
Fruta de temporada

VIERNES

729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g
Ensalada variada
Potaje de garbanzos a la mediterránea
Tosta de queso, tomate y orégano y croqueta de jamón serrano
Fruta de temporada /Pan integral
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pizza de coliflor con patatas dado
Fruta de temporada

600,0Kcal - Prot:36,3g - Lip:17,8g - HC:66,3g
Lentejas ECO estofadas
Merluza rebozada casera con ensalada variada
Fruta de temporada
Pan integral
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Taquitos de pavo en salsa con verduras y patata,
Fruta de temporada

557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g
Ensalada variada
Sopa marinera
Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas panadera
Fruta de temporada/Pan integral
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta con atún y pisto de verduras
Fruta de temporada

549,8Kcal - Prot:29,9g - Lip:11,9g - HC:75,9g
Ensalada variada
Guiso de lentejas con verduras
Pizza casera de jamón york y queso
Fruta de temporada
Pan integral
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de zanahoria - Longanizas de pollo con pisto
Fruta de temporada



MENÚ MARZO

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



¡ARRIBA LA CUCHARA!

Un proyecto gastronómico de recuperación de platos de cuchara de la gastronomía de nuestra comunidad, que permitirá a los niños y niñas votar por su plato preferido ¿Cuál será el plato más votado por nuestros comensales?



LA FIESTA DEL BOTIJO

Aprovechando la celebración del día del agua, queremos que los niños y niñas conozcan la importancia de este bien natural y queremos hacerlo a través de este objeto tan común en la cultura de la huerta. Conocer su material, sus características, y tener la experiencia de beber de un botijo será alguna de las actividades que realizaremos en nuestros comedores.



TRIS TRAS ¡A JUGAR!

Continuamos con nuestro proyecto de juegos que este trimestre nos invitará a jugar con los sentidos, conocer los juegos del mundo y aquellos juegos que se han mantenido a lo largo de la historia.

CONSEJO NUTRICIONAL DEL MES

Un alimento muy típico en nuestra región son los buñuelos de calabaza. Un alimento que encanta tanto a los más pequeños como a los más mayores, y que tiene como ingrediente principal un alimento con muchas propiedades nutricionales, la calabaza. Os proponemos probar la siguiente receta en casa y disfrutar de unos buenos buñuelos de calabaza.

BUÑUELOS DE CALABAZA
(receta para 4 personas)

INGREDIENTES

2 Litros de agua, 100 gramos de levadura panadera, un poco de sal, 500 gramos de calabaza, 1 kg de harina

PASOS

1. Calientas el agua para que esté tibia.
2. Cueces la calabaza hasta que se quede bien blandita.
3. Pones todos los ingredientes juntos, excepto la harina, y lo bates bien. Añades la harina y se vuelve a mezclar hasta que quede todo homogéneo.
4. Dejas reposar la mezcla sobre una hora.
5. Finalmente, se cogen cantidades aproximadas a un buñuelo, y se añaden a una sartén con aceite muy caliente hasta conseguir la textura óptima.

