

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

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 tоста 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

MIÉRCOLES



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

¡HOY ELIGES TÚ! CREA TU ENSALADA

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

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 tоста de Pan  
integralintegral  
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 Masets

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

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

Plato de ensalada completa con huevo cocido

Arroz al horno

Yogur artesano Els Masets

Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Ensalada César con pasta  
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:

Taquetes 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

EN EL MENÚ PODEMOS ENCONTRAR:

- Mínimo 1 vez a la semana Pan integralintegral.
- 1 vez a la semana yogur.

- Potenciamos las legumbres y pastas ecológicas

- La fruta adaptada a la temporalidad y proximidad (manzana royal, manzana golden, pera conferencia, mandarina, plátano, naranja, fresón).





## 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.

