

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)
Fruta de temporada
Pan

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

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

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

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

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

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 y hierbas provenzales
Fruta de temporada
Pan

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

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
Fruta de temporada
Pan

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
Fruta de temporada
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

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

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

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

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

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

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

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

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de arroz
Pescado al horno
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

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Tortilla de patata y espinacas con ensalada
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

659,7Kcal - Prot:31,7g - Lip:15,6g - HC:94,6g

Ensalada variada
Lentejas estofadas con verduras
Pizza de jamón york y queso
Fruta de temporada
Pan

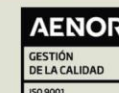
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Taquito de pavo al curry con cous cous y verduras
Fruta de temporada

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.



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.

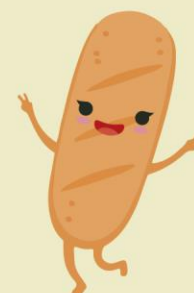
TRIS TRAS

¡Vamos a JUGAR! Recuperaremos los juegos de calle para aprender a convivir con valores.



PANES DE NUESTROS PRUEBLOS

ADEMÁS, ESTE MES DISFRUTAREMOS DE UNA DEGUSTACIÓN DE PANES de nuestros pueblos, disfrutando del olor y el sabor más tradicional.



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. Mételes 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.

