

## LUNES

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

**Ensalada variada**  
**Wok de tallarines con verduras y salsa de soja**  
**Abadejo al horno con muselina de mahonesa**  
**Fruta de temporada / Pan**

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

## MARTES

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**

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

## MIÉRCOLES

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

**Ensalada variada**  
**Guiso de garbanzos**  
**Tortilla de patata con dados de queso fresco**  
**Fruta de temporada / Pan**

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

## JUEVES

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

**Ensalada variada**  
**Arroz con alubias y acelgas**  
**Pan tostado con atún y empanadilla de atún**  
**Fruta de temporada / Pan**

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

## VIERNES

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

**Ensalada variada**  
**Vichyssoise**  
**Pechuga de pollo empanada con maíz salteado**  
**Fruta de temporada / Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Coliflor gratinada  
Huevo a la plancha  
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**

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 de temporada**  
**Taquitos de magro al romero con arroz pilaf**  
**Fruta de temporada / Pan**

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

**Ensalada variada**  
**Sopa de verduras y garbanzos**  
**Hamburguesa mixta con patatas fritas**  
**Bizcocho de canela / Pan**

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

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

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

**Suquet de peix**  
**Torta de embutido valenciano y ensalada variada**  
**Fruta de temporada**  
**Pan con aceite y pimentón**

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

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Hamburguesas de coliflor y queso con arroz basmati  
Fruta de temporada

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

**Ensalada variada**  
**Crema de verduras de temporada con tostones caseros**  
**Flamenquín de jamón york y queso con zanahoria salteada**  
**Fruta de temporada / Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Wrap de huevo y calabacín  
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:  
Calabacines rellenos de carne picada y quinoa  
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:  
Pasta gratinada con champiñones  
Fruta de temporada

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

**Ensalada variada**  
**Sopa de puchero**  
**Jamoncitos de pollo en salsa con calabacín**  
**Fruta de temporada / Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Empanada casera de pisto, atún 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:  
Ensalada de pasta  
Croquetas caseras de pescado  
Fruta de temporada

643,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:25,3g - HC:78,6g

**Arroz a banda**  
**Panaché de fiambre y ensalada variada**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

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

715,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:30,5g - HC:73,0g

**Ensalada variada**  
**Estofado de lentejas con chorizo**  
**Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales**  
**Fruta de temporada / Pan**

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

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

**Tallarines salta salta (Tallarines con salsa de calabaza y queso)**  
**Palometa al horno con brócoli salteado**  
**Fruta de temporada / Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Crema de verduras  
Crepes de pavo y queso  
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**  
**Fruta de temporada / Pan**

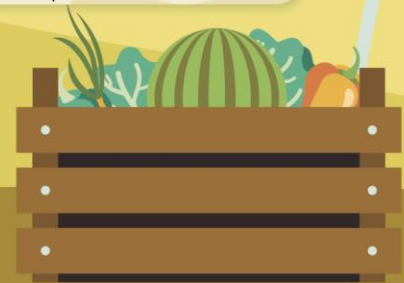
RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Pizza de coliflor con patatas dado  
Fruta de temporada

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.



## 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.

## 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