

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



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

Guiso de garbanzos
CORRO DE LA PATATA (Tortilla de patata con ensalada)

Yogur
Pan

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
Crema de boniato
Pollo al horno con champiñones salteado
Fruta de temporada
Pan

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

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

Ensalada variada
Arroz al horno
Rollito de pavo y queso
Fruta de temporada
Pan

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

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

Ensalada variada
Wok de tallarines con verduras y pollo
Merluza en salsa verde
Fruta de temporada
Pan

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

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

Ensalada variada
Sopa de ave con fideos
Taquitos de magro al romero
Fruta de temporada
Pan

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

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

Ensalada variada
Arroz con salsa de tomate y hierbas provenzales
Merluza en salsa mery
Yogur / Pan

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

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

Lentejas con verduras
Cordon bleu con ensalada variada
Fruta de temporada
Pan con aceite y pimentón

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

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

Ensalada variada
Espaguetis boloñesa
Tortilla francesa
Bizcocho de canela
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Hervido de patata, judía verde y zanahoria-Pescado a la plancha
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Suquet de rape
Croquetas de pollo
Fruta de temporada
Pan

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
Crema de verduras de temporada con tostones caseros
Pizza de bacon, queso y orégano
Fruta de temporada
Pan

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



500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g

Ensalada variada
Macarrones ECO con boloñesa vegetal
Limanda al pesto
Yogur
ROSQUILLETAS VALENCIANAS

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

JORNADA PASCUERA

Ensalada variada
Paella valenciana
Huevo revuelto
Helado

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

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

Ensalada variada
Espiraletas a la napolitana con queso gratinado
Albóndigas de bacalao
Fruta de temporada / Pan

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

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

Ensalada variada
Arroz a la milanesa
Huevo revuelto con calabacín
Fruta de temporada
Pan

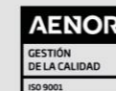
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pollo en salsa de tomate con cous cous
Fruta de temporada

EN EL MENÚ
PODEMOS ENCONTRAR:

- Mínimo 1 vez a la semana pan integral.
- 1 vez a la semana yogur.

- 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 ROSQUILLETA

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.

