



## LUNES

531,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,6g - HC:76,7g

**Ensalada variada**  
**Pasta napolitana**  
**Calamares a la romana**  
**Yogur / Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Revuelto de patata y cebolla con ensalada  
Fruta de temporada



## MARTES

623,3Kcal - Prot:20,8g - Lip:25,6g - HC:73,4g

**DÍA DE LA DISCAPACIDAD**

**Ensalada variada**  
**Hervido de verduras**  
**Albóndigas a la jardinera**  
**Macedonia fruti-tod@s**  
**Pan**

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



## MIÉRCOLES

**FESTIVO**

## JUEVES

**FESTIVO**

## VIERNES

**FESTIVO**

792,2Kcal - Prot:30,4g - Lip:35,4g - HC:86,6g

**Arroz a la cubana**  
**Tortilla francesa y ensalada variada**  
**Yogur / Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Pescado en salsa con patata y verduras  
Fruta de temporada

585,9Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,5g - HC:74,2g

**Coditos a la carbonara**  
**Gallo San Pedro con aderezo valenciano y ensalada variada**  
**Fruta de temporada / Pan**

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**  
**Jamonicitos de pollo a la manzana con patata panadera**  
**Fruta de temporada / Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Arroz con verduras  
Pescado en tempura  
Fruta de temporada

556,6Kcal - Prot:27,5g - Lip:19,5g - HC:63,1g

**Ensalada variada**  
**Lentejas ECO con arroz**  
**Croquetas de jamón**  
**Fruta de temporada / Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Pasta con atún y pisto de verduras  
Fruta de temporada

727,7Kcal - Prot:12,7g - Lip:32,6g - HC:88,5g

**Ensalada variada**  
**Crema de boniato con tostones caseros**  
**Longanizas con pisto y ensalada variada**  
**Fruta de temporada / Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Sopa de fideos  
Tortilla de patata y calabacín  
Fruta de temporada

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

**Arroz rossejat**  
**Panaché de fiambre y ensalada variada**  
**Yogur**  
**Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Ensalada César  
Sopa de pescado con fideos  
Fruta de temporada

579,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:13,0g - HC:84,0g

**Ensalada variada**  
**Macarrones gratinados**  
**Lengüadina en salsa americana**  
**Fruta de temporada / Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Calabapizza de atún con patatas dado  
Fruta de temporada

583,8Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,2g - HC:68,3g

**Ensalada variada**  
**Crema de verdura de temporada**  
**Hamburguesa completa con patatas fritas**  
**Fruta de temporada / Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Ensalada de arroz  
Tosta de salmón ahumado y queso de untar  
Fruta de temporada

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

**Ensalada variada**  
**Lentejas estofadas con verduras**  
**Revuelto de patatas y bacón**  
**Fruta de temporada / Pan**

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

**JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE LA NAVIDAD**  
**ENSALADA ESPECIAL**  
**SOPA DE COCIDO CON PELOTA**  
**CORDÓN BLEU**  
**DANONINO**

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 integral.  
• 1 vez a la semana yogur.

• La fruta adaptada a la temporalidad y proximidad (manzana Royal, manzana Golden, pera Conferencia, pera Blanquilla, naranja, 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 AL RITMO DE LA MÚSICA

Con la llegada de la navidad sacamos nuestros instrumentos musicales para jugar a través de la música.



## CONSEJO NUTRICIONAL DEL MES

Durante las vacaciones navideñas no olvidemos mantener una dieta saludable y equilibrada. Os ayudamos con esta receta de un postre navideño muy saludable.

### BROWNIE CON COPOS DE NIEVE (receta para 4 personas)

#### INGREDIENTES

3 Plátanos, 2 Huevos, Media taza de cacao puro en polvo, Media cucharadita de levadura, 120 Gramos de Chocolate Negro.

#### PASOS

1. Aplasta los plátanos con un tenedor hasta lograr un puré de plátano.
2. Añade al puré de plátano los huevos, y bate bien hasta lograr una mezcla cremosa.
3. Añade a lo anterior el cacao y la levadura en polvo. Vuelve a batir hasta lograr que quede todo bien mezclado.
4. Agrega el chocolate troceado (puedes reservarte un poquito para añadirlo por encima a modo de decoración) y con una espátula incorporarlo a la mezcla.
5. Vierte lo anterior en un molde engrasado y hornea durante 20 minutos aproximadamente, hasta que pinchándolo compruebes que está hecho (a mitad de cocción puedes sacarlo un momento y terminar esparciendo el chocolate que tienes reservado por encima).
6. Coloca el brownie sobre una rejilla, deja que se enfríe y con un cuchillo córtalo en cuadrados. Espolvorea un poco de azúcar glass por encima para decoración.

