



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
Tortilla de patata
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.

