

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g

Ensalada variada
Crema de boniato
Lomo en salsa
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

Paella valenciana
Rollito de jamón york y queso con ensalada variada
Fruta de temporada
Pan integral

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

¡HOY ELIGES TÚ! CREA TU ENSALADA

Ensalada al gusto
Estofado de alubias con verduras
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

Espaguetis ECO a la napolitana
Salmón al horno con verduras salteadas
Yogur
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de verduras-Crepe de pavo y queso
Fruta de temporada

729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g

Ensalada variada
Potaje de garbanzos a la mediterránea
Panini casero margarita y croqueta de bacalao
Fruta de temporada
Pan

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



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

Ensalada variada
Espardenyà (Guiso de pollo y patata)
Merluza en salsa
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Revuelto de cebolla con ensalada-Pan integral
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Sopa de fideos con garbanzos
Albóndigas en salsa
Fruta de temporada
Pan integral

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

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

Ensalada variada
Arroz caldoso con verduras
Tortilla francesa con atún
Yogur/Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pavo con calabacín en tempura y boniato al horno
Fruta de temporada

642,9Kcal - Prot:35,1g - Lip:21,8g - HC:71,1g

Ensalada variada
Crema de legumbres ECO y verduras
Pollo al ajillo con champiñones
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Salmón en salsa de nata con espinacas y cous cous
Fruta de temporada

762,7Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,4g - HC:130,4g

Ensalada variada
Rollitos de queso
Fideua de pescado
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Tortilla francesa con verduras y patata al horno
Fruta de temporada

557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g

Ensalada variada
Coditos a la carbonara
Gallo San Pedro al limón con salteado campestre
Fruta de temporada /Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Menestra de verduras-Pavo a la plancha
Fruta de temporada

638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:22,7g - HC:76,6g

Ensalada variada
Crema de zanahoria con tostones caseros
Bocaditos de pescado con tomate
Fruta de temporada
Pan integral

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

FESTIVO

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:
Pescado en salsa con patata y verdura
Fruta de temporada

545,6Kcal - Prot:13,2g - Lip:18,5g - HC:75,5g

Ensalada variada
Lentejas ECO con verduras
Tortilla con calabacín
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Arroz con verduras-pechuga de pollo a la plancha
Fruta de temporada

518,8Kcal - Prot:21,9g - Lip:16,2g - HC:67,5g

Ensalada variada
Hervido valenciano de judía verde
Magro en salsa
Fruta de temporada
Pan

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

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

Ensalada variada
Sopa de cocido
Jamoncitos de pollo con patata panadera
Fruta de temporada /Pan integral

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



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

Arroz de bacalao y coliflor
Tortilla francesa y ensalada variada
Yogur
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada César con pasta
Fruta de temporada

611,1Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,3g - HC:85,7g

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

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

611,1Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,3g - HC:85,7g

Ensalada variada
Espaguetis ECO con tomate y queso
Limanda en salsa verde con verduras de temporada
Fruta de temporada/Pan blanco

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de zanahoria-Longanizas de pollo con pisto
Fruta de temporada

553,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,8g - HC:64,0g

Ensalada variada
Sopa de ave con fideos y virutas de huevo cocido
San Jacobo 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

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, mandarina, plátano, naranja, fresón).
- 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.



CONSEJO NUTRICIONAL DEL MES

Un alimento muy típico en nuestra región son los buñuelos de calabaza. Un alimento que encanta tanto a los más pequeños como a los más mayores, y que tiene como ingrediente principal un alimento con muchas propiedades nutricionales, la calabaza. Os proponemos probar la siguiente receta en casa y disfrutar de unos buenos buñuelos de calabaza.

BUÑUELOS DE CALABAZA (receta para 4 personas)

INGREDIENTES

2 Litros de agua, 100 gramos de levadura panadera, un poco de sal, 500 gramos de calabaza, 1 kg de harina

PASOS

1. Calientas el agua para que esté tibia.
2. Cueces la calabaza hasta que se quede bien blandita.
3. Pones todos los ingredientes juntos, excepto la harina, y lo bates bien. Añades la harina y se vuelve a mezclar hasta que quede todo homogéneo.
4. Dejas reposar la mezcla sobre una hora.
5. Finalmente, se cogen cantidades aproximadas a un buñuelo, y se añaden a una sartén con aceite muy caliente hasta conseguir la textura óptima.



NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO

CONCURSO DESPIERTA TU ARTISTA FALLERO: ARTES Y OFICIOS

De la mano del gremio de artistas falleros, ponemos en marcha la tercera edición de nuestro concurso más popular que invita a los niños y niñas de nuestros comedores a crear su propio ninot. Este año, nuestro concurso quiere valorar el gran trabajo y el arte de los oficios artesanales y tradicionales que rodean la fiesta para hacerlos un gran homenaje.

Todos los ninots creados serán dados a varias entidades: como la planta pediátrica de la Fe de Valencia, centros residenciales o espacios municipales de acogida, con el objetivo de hacer partícipes a todos y todas de nuestra fiesta más internacional.

Además, disfrutaremos de una jornada fallera en todos nuestros comedores escolares.



¡ARRIBA LA CUCHARA!

Un proyecto gastronómico de recuperación de platos de cuchara de la gastronomía de nuestra comunidad, que permitirá a los niños y niñas votar por su plato preferido ¿Cuál será el plato más votado por nuestros comensales?

LA FIESTA DEL BOTIJO

Aprovechando la celebración del día del agua, queremos que los niños y niñas conozcan la importancia de este bien natural y queremos hacerlo a través de este objeto tan común en la cultura de la huerta. Conocer su material, sus características, y tener la experiencia de beber de un botijo será alguna de las actividades que realizaremos en nuestros comedores.



TRIS TRAS ¡A JUGAR!

Continuamos con nuestro proyecto de juegos que este trimestre nos invitará a jugar con los sentidos, conocer los juegos del mundo y aquellos juegos que se han mantenido a lo largo de la historia.