

## LUNES

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

**Ensalada variada**  
**Crema de hervido valenciano de judía verde**  
**Magro en salsa con verduras**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Ensalada de arroz-Pescado al horno  
Fruta de temporada



## MARTES

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

**Ensalada variada**  
**Sopa de puchero**  
**Puchero Valenciano con garbanzos**  
**Fruta de temporada**  
**Pan integral**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Tortilla de patata-Espinacas con ensalada  
Fruta de temporada

## MIÉRCOLES

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

**Ensalada variada**  
**Arroz rossejat**  
**Merluza en tempura con verduras de temporada**  
**Yogur/Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Ensalada de tomate, atún y orégano con queso fresco-Pan integral  
Fruta de temporada



## JUEVES

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

**Ensalada variada**  
**Espaguetis ECO con tomate y queso**  
**Tortilla francesa con calabacín salteado**  
**Fruta de temporada/Pan**

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

## VIERNES

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

**Ensalada variada**  
**Alubias estofadas con verduras**  
**Pizza de jamón york, champiñones y queso**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Taquito de pavo al curry con cous cous y verduras  
Fruta de temporada

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

**Ensalada variada**  
**Tallarines a la napolitana**  
**Abadejo al horno con muselina de mahonesa**  
**Fruta de temporada**  
**Pan integral**

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

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

**Lentejas ECO con verduras**  
**Tortilla de patata y ensalada variada**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

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

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

**Ensalada variada**  
**Guiso de garbanzos**  
**Pollo al horno con zanahoria**  
**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 puerros**  
**CHEESEFRISBIE**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Coliflor gratinada, Huevo a la plancha,  
Fruta de temporada



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

**Arroz caldoso con verduras**  
**Panini casero margarita y ensalada variada**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

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

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

**Canelones gratinados**  
**Albóndigas de bacalao con ensalada variada**  
**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 ECO y hortalizas de temporada**  
**Tortilla de francesa y daditos de queso fresco**  
**Fruta de temporada/Pan integral**

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**  
**Taquitos de magro en salsa con verduras**  
**Yogur**  
**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**  
**Limanda 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

**Ensalada variada**  
**Suquet de rape**  
**Longanizas con pisto**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

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

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

**Ensalada variada**  
**Crema de verduras de temporada con tostones caseros**  
**San Jacobo con champiñones**  
**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 tomate**  
**Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla)**  
**Fruta de temporada**  
**Pan integral**

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



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

**Ensalada variada**  
**Olleta Alicantina**  
**Pizza de atún, queso y orégano**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Calabacines rellenos de pollo 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

745,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,9g - HC:107,5g

**Ensalada variada**  
**Sopa de puchero con fideos**  
**Jamocitos de pollo en salsa**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Boloñesa vegetal con verduras y arroz  
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

Para los meses de frío es ideal un buen plato de cuchara para entrar en calor. Muchos de estos platos nos ofrecen múltiples beneficios nutricionales. Especialmente, la combinación de legumbre y cereal permite mejorar la calidad de la proteína que ingerimos, obteniendo los aminoácidos necesarios en nuestra dieta. Os animamos a probar el siguiente plato de cuchara:

### LENTEJAS CON CALABAZA, ESPINACAS Y ARROZ (receta para 4 personas)

#### INGREDIENTES

600 gramos de calabaza, 1 cebolla, 300 gramos de espinacas, 2 ajos, un poco de jengibre, 2 cucharadas de curry, 2 patatas, 800 gramos de lentejas, 400 mililitros de leche de coco, 400 mililitros de agua, un poco de sal

#### PASOS

1. Empieza preparando los ingredientes de la receta de la manera siguiente: pica el ajo, corta la cebolla en tiras, pela la calabaza y la patata y corta ambos ingredientes en trozos de tamaño medio. Finalmente lava y corta en tiras las espinacas.
2. En una olla pon un poco de aceite y cuando esté caliente, sofríe el ajo y la cebolla junto con la calabaza a fuego medio durante 10 minutos. Añade el jengibre y mezcla.
3. Añade las lentejas y un poco de sal, y que esté unos 3-4 minutos. Vierte las espinacas, y añade la leche de coco y el agua. Comprueba que todo queda muy cubierto y añade un poco de sal y curry.
4. Tapa la olla y deja que se cocine aproximadamente 20-25 minutos. Comprueba que está bien de sabor y corrige el punto de sal si fuera necesario.



## NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO



### ¡TENEMOS UNA PLANTACIÓN MUY SOLIDARIA!

En colaboración con la fundación de Juegaterapia, entidad que trabaja en los centros hospitalarios de oncología infantil, tenemos una plantación muy solidaria. Con el objetivo de llevar el juego a los niños y niñas y transformar los espacios para crear entornos más amables, realizaremos una plantación de plantas aromáticas creando un jardín muy solidario en nuestros colegios.

Con la compra de LAS SEMILLAS MÁGICAS a la fundación, Serunion colaborará con el desarrollo de nuevos proyectos de la fundación en varios centros hospitalarios, haciendo partícipes a todos los niños y niñas de nuestros comedores e implicándolos en este gran proyecto.

## MÁGICAS SEMILLAS

### 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.



Además, este mes disfrutaremos de: Una deliciosa **CHEESEFRESBEE**

Una hamburguesa muy original ligada a una jornada muy especial sobre los juegos tradicionales, como es lo fresbee.