



## LUNES

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

**Ensalada variada**  
Guiso de ternera con patatas y verdura  
Merluza en salsa de puerros  
Yogur  
Pan blanco

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



## MARTES

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

**DÍA DE LA DISCAPACIDAD**  
**Ensalada variada**  
Sopa de fideos con garbanzos ECO  
Albóndigas en salsa de calabaza  
Macedonia tuti-tod@s  
Pan blanco

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



## MIÉRCOLES

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

**Paella valenciana**  
Picos con hummus y ensalada variada  
Yogur  
Pan integral

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

## JUEVES

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

**Ensalada variada**  
Crema de legumbres ECO y verduras  
Pollo al horno con champiñones  
Fruta de temporada  
Pan blanco

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

FESTIVO 06

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

**Ensalada variada**  
Sopa marinera  
Jamoncitos de pollo a la manzana con patata panadera  
Yogur  
Pan blanco

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

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

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

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Crema de verduras  
Pavo a la plancha  
Fruta de temporada



646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g

**Ensalada variada**  
Lentejas ECO estofadas  
Tortilla de calabacín con pan tostado con aceite y pimentón  
Yogur  
Pan integral

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

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 blanco

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

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

**Ensalada variada**  
Crema de boniato con tostones caseros  
Bocaditos de pescado y croquetas de bacalao  
Fruta de temporada  
Pan blanco

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

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

**Ensalada variada**  
Hervido valenciano de judía verde  
Magro asado en salsa de naranja  
Yogur  
Pan blanco

**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  
Cocido completo con garbanzos y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan blanco

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

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

**Arroz rossejat**  
Tortilla francesa y ensalada variada  
Yogur  
Pan integral

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

**JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE LA NAVIDAD**  
Ensalada LUCES NAVIDEÑAS (lechuga, tomate y maíz)  
REGALITOS SORPRESA (surtido de hojaldritos variados con patatas chips)  
ESPUMILLONES DE COLORES (pasta espiral de colores con salsa de tomate gratinada)  
PROFITEROLES "OH BLANCA NAVIDAD" (Profiteroles de nata)

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

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

**Ensalada variada**  
Alubias estofadas  
Pizza de jamón york y queso  
Fruta de temporada  
Pan blanco

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Pasta con pesto, tomate y queso fresco  
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.

