

LUNES

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

Ensalada variada

Sopa de ave con fideos integrales ECO y virutas de huevo cocido

Lomo adobado con pisto de verduras

Yogur

Pan blanco

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Nuggets de pescado casero con boniato al horno y patatas dado
Fruta de temporada

MARTES

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

Ensalada variada

Wok de tallarines con verduras y salsa de soja

Abadejo al horno con muselina de mahonesa

Fruta de temporada

Pan blanco

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Albóndigas de pavo en salsa de tomate con arroz basmati
Fruta de temporada

MIÉRCOLES

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

Ensalada variada

Guiso de garbanzos

Tortilla de patata con dados de queso fresco

Yogur

Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Arroz con verduras y taquitos de salmón
Fruta de temporada

JUEVES

616,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,7g - HC:69,6g

Ensalada variada

Crema de puerros

Pechuga de pollo empanada con maíz salteado

Fruta de temporada

Pan blanco

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Coliflor gratinada
Huevo a la plancha
Fruta de temporada

VIERNES

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

Ensalada variada

Arroz con alubias y acelgas

Pan tostado con mousse de bacalao

y empanadilla de atún

Fruta de temporada

Pan blanco

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Revuelto de pavo con tomate y patata
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, 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.



CONSEJO NUTRICIONAL DEL MES

Utilizar especias en la cocina nos ayuda a mejorar el sabor de nuestros platos además de favorecer la aceptación de alimentos que gustan menos en los más peques. Os animamos a utilizarlas en casa con las siguientes recetas:

PATATAS AL HORNO
CON ROMERO



COLIFLOR ESPACIADA
CON TOMILLO AL HORNO

TOSTADITAS DE AJO Y QUESO
CON PEREJIL



YOGUR CON DÁTILES,
PLÁTANO Y CANELA



NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO

JUEGOS SOSTENIBLES

Transformaremos distintos objetos de nuestro día a día para convertirlos en juegos y juguetes para poder compartir y divertirnos en el espacio del comedor.

ADEMÁS, ESTE MES DISFRUTAREMOS:



JORNADA GASTRONÓMICA DEL JUEGO

Una jornada muy especial sobre los juegos tradicionales ligada a nuestro proyecto educativo para convivir, jugar y saborear.



COMO MOLA ESTE AROMA

Degustaremos preparaciones gastronómicas con diferentes especias que nos trasladaran a los platos típicos de pueblo, acompañado de actividades que nos permitan conocer las plantas de las que provienen y sus olores.