

LUNES

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

Ensalada variada
Hervido valenciano de judía verde
Magro en salsa española con verduras
Yogur
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

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
Espaguetis ECO en salsa de queso
Tortilla francesa con calabacín salteado
Yogur
Pan integral
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Cema de verduras
Salmón en salsa de soja
Fruta de temporada



JUEVES

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



VIERNES

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

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

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

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

Lentejas ECO con verduras
Tortilla de patata y ensalada variada
Yogur
Pan

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

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

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

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

EL GRAN JUEGO DEL PUEBLO llega al COLEGIO AVE MARÍA
Ensalada variada
Arroz caldoso de la laia
Coca de embutido valenciano
Natillas caseras/Pan integral

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
Vichyssoise
CHEESEFRISBIE (hamburguesa con pan y salsa cheddar)
Zumo de naranja natural
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
Hojaldre de mozzarella 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

Coditos a lo provenzal con queso
Empanadilla de atún con ensalada variada
Yogur
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Fajitas de verduras y pollo
Fruta de temporada

603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g

Ensalada variada
Arroz con salsa de tomate a la provenzal
Limanda en salsa mery con guisantes salteados
Fruta de temporada/Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta con champiñones, tomate y queso fresco
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 integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Hervido de patata, judía verde y zanahoria-Tortilla francesa
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

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Salmón en salsa de mostaza con cebollita y patata
Fruta de temporada

765,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:40,2g - HC:74,4g

Ensalada variada
Suquet de rape
Embutido valenciano 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
Yogur/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 boloñesa vegetal
Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla)
Fruta de temporada
Pan

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
Yogur
Pan integral

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
Zumo de naranja natural
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta gratinada con champiñones
Fruta de temporada



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

JORNADA CANARIA
Ensalada variada
Papas con mojo picón
Pollo al estilo canario
Plátano de canarias
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.