

## LUNES



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

**Ensalada variada**  
Crema de boniato con tostones caseros  
Lomo de cerdo en salsa con cous cous  
Fruta de temporada  
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Ensalada de pasta-Croquetas caseras de pescado  
Fruta de temporada

## MARTES

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

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

## MIÉRCOLES



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 tomate  
con hierbas provenzales  
Fruta de temporada/Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Hamburguesa de pollo con judías verdes, tomate  
y arroz,Fruta de temporada

## JUEVES

586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g

**Espaguetis ECO a la napolitana**  
Salmón al horno con aroma de eneldo y  
verduras de temporada  
Fruta de temporada  
Pan

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

## VIERNES

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

**Ensalada variada**  
Potaje de garbanzos a la mediterránea  
Tosta de queso, tomate y orégano  
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 de puerros  
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 de calabaza  
Fruta de temporada  
Pan

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 berenjena  
en tempura con miel  
Fruta de temporada/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

**MENÚ ESPECIAL DE FALLAS**  
Coca de titaina  
Fideua  
Natillas  
Pan

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

FESTIVO

# 17

FESTIVO

# 18

FESTIVO

# 19

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 de naranja  
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 a la manzana  
con patata panadera  
Fruta de temporada /Pan

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



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

**Ensalada variada**  
Arroz de bacalao y coliflor  
Jamón york y queso  
Fruta de temporada  
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Ensalada César con pasta  
Fruta de temporada

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

**Lentejas estofadas**  
Tortilla francesa y ensalada variada  
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 en salsa de 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.



## 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.

## 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.

