

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

Ensalada variada
Arroz al horno
Panaché de fiambre
Fruta de temporada
Pan

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

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

Ensalada variada
Guiso de garbanzos
Tortilla francesa con calabacín
Fruta de temporada
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 calabaza con tostones caseros
Pollo al horno con champiñones salteados
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Coliflor gratinada y huevo a la plancha con pan integral
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Pasta al gratén
Abadejo al horno con mahonesa
Fruta de temporada
Pan

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

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

Ensalada variada
Crema de legumbre y hortalizas
Magro al romero
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
Pasta napolitana
Albóndigas jardinera
Fruta de temporada
Pan

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
Paella Valenciana
Merluza a la andaluza con calabacín
Fruta de temporada - Pan

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

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

Ensalada variada
Suquet de rape
Tortilla francesa con queso
Bizcocho de canela
Pan

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

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

Ensalada variada
Sopa maravilla con garbanzos
Jamoncito de pollo con patata
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta con champiñones, tomate y queso fresco
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Macarrones ECO con boloñesa vegetal
Abadejo a la vizcaína
(con tomate, pimiento y cebolla)
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
Crema de verduras de temporada con tostones caseros
Tacos de pollo en salsa con zanahoria Fruta de temporada

ROSQUILLET VALENCIANA
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Quinoa con verduras-Revuelto de espinacas
Fruta de temporada

614,7Kcal - Prot:25,0g - Lip:19,9g - HC:67,2g

Ensalada variada
Estofado pascuero
Pizza
HELADO
Pan

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

FESTIVO

22

FESTIVO

23

FESTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

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

Ensalada variada
Lentejas castellanas
Tortilla francesa con jamón
Fruta de temporada
Pan

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

710,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:28,3g - HC:84,6g

Ensalada variada
Pasta carbonara
Limanda con patatas
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pollo en salsa de tomate con cous cous
Fruta de temporada

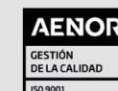
EN EL MENÚ
PODEMOS ENCONTRAR:

- 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, plátano, mandarina, naranja y fresón).

- Potenciamos las legumbres y pastas ecológicas

* La información de los alérgenos puede consultarse en las fichas técnicas que dispone el equipo de cocina.



AENOR
GESTIÓN DE LA CALIDAD
ISO 9001



NOS ADAPTAMOS A TUS NECESIDADES

Apostando 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



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 donde provienen y sus olores.

DÍA DE LA ROSQUILLETA

Nos acercamos a uno de los productos más populares de nuestra gastronomía y con origen en el pan, con el objetivo de conocer los trucos de su elaboración y disfrutar de su sabor en una jornada especial.



TRIS TRAS ¡A JUGAR!

Seguimos jugando en nuestros comedores escolares, y este mes lo hacemos con uno de los juegos más tradicionales, el corro de la patata. Nuestra propuesta es hacer el corro escolar más grande y, a ello, irá ligado nuestro plato **EL CORRO DE LA PATATA** comeremos ensalada.... Saborearan una deliciosa tortilla de patata.

CONSEJO NUTRICIONAL DEL MES

Son muchos los platos típicos en Pascuas, pero uno de los más populares es la torrija. Os animamos en estas fiestas a cocinar nuestra propuesta saludable de este postre súper conocido.

TORRIJAS SALUDABLES

INGREDIENTES

6 rebanadas de pan, 3 tazas de leche o bebida vegetal, 2 huevos, 1 rama de vainilla, 1 rama de canela, canela en polvo al gusto, la cáscara de media naranja, aceite de oliva

PASOS

1. Ponemos en una olla la leche o bebida vegetal, la rama de canela, la rama de vainilla (abierta por la mitad) y la cáscara de naranja y llevamos a ebullición unos segundos.
2. Dejamos templar un poco y ponemos la mezcla en una bandeja. Metemos las rebanadas de pan y dejamos que se impregnen bien en el líquido al menos 10 minutos, pero lo ideal son 30 minutos.
3. Después batimos los huevos junto con la canela en polvo y sumergimos las rebanadas para meterlas posteriormente en el horno. Si queremos hacerlas con la versión original, se van friendo en una sartén con aceite de oliva bien caliente (también se pueden hacer con aceite de coco y le da un toque bien rico).
4. Acompañamos con fruta fresca y listo.



	MARTES 01 Ensalada variada Arroz de verduras Tosta de pisto Fruta de temporada Pan	MIÉRCOLES 02 Ensalada variada Guiso de garbanzos Tortilla francesa con calabacín Fruta de temporada Pan	JUEVES 03 Ensalada variada Crema de calabaza con tostones caseros Pollo HALAL al horno con champiñones salteados Fruta de temporada Pan	VIERNES 04 Ensalada variada Pasta con tomate y queso Abadejo al horno con mahonesa Fruta de temporada Pan
LUNES 07 Ensalada variada Crema de legumbres y hortalizas Hamburguesa vegetal Fruta de temporada Pan	MARTES 08 Ensalada variada Pasta a la napolitana Muslito de pollo HALAL a la jardinera Fruta de temporada Pan	MIÉRCOLES 09 Ensalada variada Paella Valenciana con pollo HALAL Merluza a la andaluza con calabacín Fruta de temporada Pan	JUEVES 10 Ensalada variada Suquet de rape Tortilla francesa con queso Bizcocho de canela Pan	VIERNES 11 Ensalada variada Sopa maravilla con garbanzos Jamoncitos de pollo HALAL con patata Fruta de temporada Pan
LUNES 14 Ensalada variada Macarrones ECO con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) Fruta de temporada Pan	MARTES 15 Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Tacos de pollo HALAL en salsa con zanahoria Fruta de temporada Rosquilla valenciana	MIÉRCOLES 16 Ensalada variada Estofado pascuero de ave HALAL Pizza Helado Pan	JUEVES 17 FESTIVO	VIERNES 18 FESTIVO
LUNES 21 FESTIVO	MARTES 22 FESTIVO	MIÉRCOLES 23 FESTIVO	JUEVES 24 FESTIVO	VIERNES 25 FESTIVO
LUNES 28 FESTIVO	MARTES 29 Ensalada variada Lentejas castellanas con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada Pan	MIÉRCOLES 30 Ensalada variada Pasta con tomate Limanda con patatas Fruta de temporada Pan		

	<p>MARTES 01 Ensalada variada Arroz con verduras Lomo al horno Fruta de temporada Pan</p>	<p>MIÉRCOLES 02 Ensalada variada Guiso de garbanzos Tortilla francesa con calabacín Fruta de temporada Pan</p>	<p>JUEVES 03 Ensalada variada Crema de calabaza Pollo al horno con champiñones salteados Fruta de temporada Pan</p>	<p>VIERNES 04 Ensalada variada Pasta con tomate Abadejo al horno Fruta de temporada Pan</p>
<p>LUNES 07 Ensalada variada Crema de legumbres y hortalizas Magro al romero Fruta de temporada Pan</p>	<p>MARTES 08 Ensalada variada Pasta con tomate Pollo a la plancha Fruta de temporada Pan</p>	<p>MIÉRCOLES 09 Ensalada variada Paella valenciana Merluza al horno con calabacín Fruta de temporada Pan</p>	<p>JUEVES 10 Ensalada variada Suquet de rape Tosta con queso Fruta de temporada Pan</p>	<p>VIERNES 11 Ensalada variada Sopa maravilla con garbanzos Jamoncitos de pollo con patata Fruta de temporada Pan</p>
<p>LUNES 14 Ensalada variada Macarrones ECO con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) Fruta de temporada Pan</p>	<p>MARTES 15 Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo al horno con zanahoria Fruta de temporada Pan con aceite y pimentón</p>	<p>MIÉRCOLES 16 Ensalada variada Estofado pascuero Tosta con queso Fruta de temporada Pan</p>	<p>JUEVES 17 FESTIVO</p>	<p>VIERNES 18 FESTIVO</p>
<p>LUNES 21 FESTIVO</p>	<p>MARTES 22 FESTIVO</p>	<p>MIÉRCOLES 23 FESTIVO</p>	<p>JUEVES 24 FESTIVO</p>	<p>VIERNES 25 FESTIVO</p>
<p>LUNES 28 FESTIVO</p>	<p>MARTES 29 Ensalada variada Lentejas a la castellana con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada Pan</p>	<p>MIÉRCOLES 30 Ensalada variada Pasta con tomate Limanda con patatas al horno Fruta de temporada Pan</p>		

	<p>MARTES 01 Ensalada variada Arroz de verduras Tosta de pisto Fruta de temporada Pan</p>	<p>MIÉRCOLES 02 Ensalada variada Guiso de garbanzos Tortilla francesa con calabacín Fruta de temporada Pan</p>	<p>JUEVES 03 Ensalada variada Crema de calabaza con tostones caseros Pollo al horno con champiñones salteados Fruta de temporada Pan</p>	<p>VIERNES 04 Ensalada variada Pasta con tomate y queso Abadejo al horno con mahonesa Fruta de temporada Pan</p>
<p>LUNES 07 Ensalada variada Crema de legumbres y hortalizas Hamburguesa vegetal Fruta de temporada Pan</p>	<p>MARTES 08 Ensalada variada Pasta a la napolitana Albóndigas de ave jardinera Fruta de temporada Pan</p>	<p>MIÉRCOLES 09 Ensalada variada Paella Valenciana Merluza a la andaluza con calabacín Fruta de temporada Pan</p>	<p>JUEVES 10 Ensalada variada Suquet de rape Tortilla francesa con queso Bizcocho de canela Pan</p>	<p>VIERNES 11 Ensalada variada Sopa maravilla con garbanzos Jamoncitos de pollo con patata Fruta de temporada Pan</p>
<p>LUNES 14 Ensalada variada Macarrones ECO con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) Fruta de temporada Pan</p>	<p>MARTES 15 Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Tacos de pollo en salsa con zanahoria Fruta de temporada Rosquilleta valenciana</p>	<p>MIÉRCOLES 16 Ensalada variada Estofado pascuero de ave Pizza Helado Pan</p>	<p>JUEVES 17 FESTIVO</p>	<p>VIERNES 18 FESTIVO</p>
<p>LUNES 21 FESTIVO</p>	<p>MARTES 22 FESTIVO</p>	<p>MIÉRCOLES 23 FESTIVO</p>	<p>JUEVES 24 FESTIVO</p>	<p>VIERNES 25 FESTIVO</p>
<p>LUNES 28 FESTIVO</p>	<p>MARTES 29 Ensalada variada Lentejas castellanas con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada Pan</p>	<p>MIÉRCOLES 30 Ensalada variada Pasta con tomate Limanda con patatas Fruta de temporada Pan</p>		

	<p>MARTES 01 Ensalada variada Arroz al horno Panaché de fiambre sin alérgenos Fruta de temporada Pan</p>	<p>MIÉRCOLES 02 Ensalada variada Guiso de garbanzos Tortilla francesa con calabacín Fruta de temporada Pan</p>	<p>JUEVES 03 Ensalada variada Crema de calabaza con tostones caseros Pollo al horno con champiñones salteados Fruta de temporada Pan</p>	<p>VIERNES 04 Ensalada variada Pasta al gratén Pescado sin alérgenos con mahonesa Fruta de temporada Pan</p>
<p>LUNES 07 Ensalada variada Crema de legumbres y hortalizas Magro al romero Fruta de temporada Pan</p>	<p>MARTES 08 Ensalada variada Pasta napolitana Albóndigas jardinera Fruta de temporada Pan</p>	<p>MIÉRCOLES 09 Ensalada variada Paella Valenciana Pescado sin alérgenos a la andaluza con calabacín Fruta de temporada Pan</p>	<p>JUEVES 10 Ensalada variada Guiso de patata y verdura Tortilla francesa con queso Bizcocho de canela Pan</p>	<p>VIERNES 11 Ensalada variada Sopa maravilla con garbanzos Jamoncito de pollo con patata Fruta de temporada Pan</p>
<p>LUNES 14 Ensalada variada Macarrones ECO con boloñesa vegetal Croquetas de espinacas Fruta de temporada Pan</p>	<p>MARTES 15 Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo en salsa con zanahoria salteada Fruta de temporada Rosquilleta valenciana</p>	<p>MIÉRCOLES 16 Ensalada variada Estofado páscuelo Pizza sin alérgenos HELADO pan</p>	<p>JUEVES 17 FESTIVO</p>	<p>VIERNES 18 FESTIVO</p>
<p>LUNES 21 FESTIVO</p>	<p>MARTES 22 FESTIVO</p>	<p>MIÉRCOLES 23 FESTIVO</p>	<p>JUEVES 24 FESTIVO</p>	<p>VIERNES 25 FESTIVO</p>
<p>LUNES 28 FESTIVO</p>	<p>MARTES 29 Ensalada variada Lentejas castellanas Tortilla francesa con jamón Fruta de temporada Pan</p>	<p>MIÉRCOLES 30 Ensalada variada Pasta carbonara Pescado sin alérgenos con patatas Fruta de temporada Pan</p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.</p> <p>*Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>	

	<p>MARTES 01 Ensalada variada Arroz al horno Panaché de fiambre sin alérgenos Fruta de temporada Pan</p>	<p>MIÉRCOLES 02 Ensalada variada Guiso de garbanzos Tortilla francesa con calabacín Fruta de temporada Pan</p>	<p>JUEVES 03 Ensalada variada Crema de calabaza con tostones caseros sin alérgenos Pollo al horno con champiñones salteados Fruta de temporada Pan</p>	<p>VIERNES 04 Ensalada variada Pasta al gratén Abadejo al horno con mahonesa Fruta de temporada Pan</p>
<p>LUNES 07 Ensalada variada Crema de legumbres y hortalizas Magro al romero Fruta de temporada Pan</p>	<p>MARTES 08 Ensalada variada Pasta napolitana Albóndigas jardinera sin alérgenos Fruta de temporada Pan</p>	<p>MIÉRCOLES 09 Ensalada variada Paella Valenciana Merluza a la andaluza sin alérgenos con calabacín Fruta de temporada Pan</p>	<p>JUEVES 10 Ensalada variada Suquet de rape Tortilla francesa con queso Bizcocho de canela sin alérgenos Pan</p>	<p>VIERNES 11 Ensalada variada Sopa maravilla con garbanzos Jamoncito de pollo con patata Fruta de temporada Pan</p>
<p>LUNES 14 Ensalada variada Macarrones ECO con tomate Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) Fruta de temporada Pan</p>	<p>MARTES 15 Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros sin alérgenos Muslito de pollo en salsa con zanahoria Fruta de temporada Pan con aceite y pimentón</p>	<p>MIÉRCOLES 16 Ensalada variada Estofado pascuero sin alérgenos Pizza sin alérgenos HELADO sin alérgenos Pan</p>	<p>JUEVES 17 FESTIVO</p>	<p>VIERNES 18 FESTIVO</p>
<p>LUNES 21 FESTIVO</p>	<p>MARTES 22 FESTIVO</p>	<p>MIÉRCOLES 23 FESTIVO</p>	<p>JUEVES 24 FESTIVO</p>	<p>VIERNES 25 FESTIVO</p>
<p>LUNES 28 FESTIVO</p>	<p>MARTES 29 Ensalada variada Lentejas castellanas sin alérgenos Tortilla francesa con jamón Fruta de temporada Pan</p>	<p>MIÉRCOLES 30 Ensalada variada Pasta carbonara Limanda con patatas Fruta de temporada Pan</p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos. *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria. *Las ensaladas no llevarán frutos secos.</p>	

	<p>MARTES 01 Ensalada variada Arroz de verduras Tosta de jamón york sin alérgenos y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p>MIÉRCOLES 02 Guiso de garbanzos Tortilla francesa con calabacín Fruta de temporada Pan</p>	<p>JUEVES 03 Ensalada variada Crema de calabaza con tostones caseros Pollo al horno con champiñones salteados Fruta de temporada Pan</p>	<p>VIERNES 04 Ensalada variada Pasta con tomate Abadejo al horno con mahonesa Fruta de temporada Pan</p>
<p>LUNES 07 Ensalada variada Crema de legumbres y hortalizas Magro al romero Fruta de temporada Pan</p>	<p>MARTES 08 Ensalada variada Pasta con tomate Albóndigas jardinera sin alérgenos Fruta de temporada Pan</p>	<p>MIÉRCOLES 09 Ensalada variada Paella Valenciana Merluza a la andaluza con calabacín Fruta de temporada Pan</p>	<p>JUEVES 10 Ensalada variada Suquet de rape Tortilla francesa Bizcocho de canela sin alérgenos Pan</p>	<p>VIERNES 11 Ensalada variada Sopa maravilla con garbanzos Jamoncito de pollo con patata Fruta de temporada Pan</p>
<p>LUNES 14 Ensalada variada Macarrones ECO con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) Fruta de temporada Pan</p>	<p>MARTES 15 Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Tacos de pollo en salsa sin alérgenos con zanahoria Fruta de temporada Pan con aceite y pimentón</p>	<p>MIÉRCOLES 16 Ensalada variada Estofado pascuero Pizza sin alérgenos HELADO sin alérgenos Pan</p>	<p>JUEVES 17 FESTIVO</p>	<p>VIERNES 18 FESTIVO</p>
<p>LUNES 21 FESTIVO</p>	<p>MARTES 22 FESTIVO</p>	<p>MIÉRCOLES 23 FESTIVO</p>	<p>JUEVES 24 FESTIVO</p>	<p>VIERNES 25 FESTIVO</p>
<p>LUNES 28 FESTIVO</p>	<p>MARTES 29 Ensalada variada Lentejas castellanas sin alérgenos Tortilla francesa con jamón Fruta de temporada Pan</p>	<p>MIÉRCOLES 30 Ensalada variada Pasta con tomate Limanda con patatas Fruta de temporada Pan</p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos. *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo. * El lácteo servido en este menú es postre de soja.</p>	