

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



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

Ensalada variada
Crema de boniato
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

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



715,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:30,5g - HC:73,0g

¡HOY ELIGES TÚ! CREA TU ENSALADA
Ensalada al gusto
Estofado de alubias
Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales
Fruta de temporada/Pan

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

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

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

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

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

Ensalada valenciana
Milhojas de queso y orégano
Fideua de pescado
Coca en llanda de naranja
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

Arroz de bacalao y coliflor
Tortilla francesa y ensalada variada
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

Ensalada variada
Lentejas estofadas
Pizza de jamón york y queso
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.



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.



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.

<p><u>LUNES 03</u> Ensalada variada Crema de boniato Tortilla francesa con cous cous Fruta de temporada Pan</p>	<p><u>MARTES 04</u> Ensalada variada Arroz de verduras Nuggets de brócoli Fruta de temporada Pan</p>	<p><u>MIÉRCOLES 05</u> <u>¡HOY ELIGES TÚ! CREA TU ENSALADA</u> Ensalada al gusto Alubias con verduras Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales Fruta de temporada Pan</p>	<p><u>JUEVES 06</u> Ensalada variada Espaguetis ECO a la napolitana Salmón al horno con aroma de eneldo y brócoli salteado Fruta de temporada Pan</p>	<p><u>VIERNES 07</u> Ensalada variada Potaje de garbanzos a la mediterránea Tosta de queso, tomate y orégano y croqueta de bacalao Fruta de temporada Pan</p>
<p><u>LUNES 10</u> <u>PLATO ARRIBA LA CUCHARA</u> Ensalada variada Espardenyà (guiso de pollo y patata) Merluza en salsa de puerros Fruta de temporada Pan</p>	<p><u>MARTES 11</u> Ensalada variada Sopa de fideos (sopa de ave) con garbanzos Albóndigas de ave con salsa de calabaza Fruta de temporada Pan</p>	<p><u>MIÉRCOLES 12</u> Ensalada variada Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa con berenjena en tempura con miel Fruta de temporada Pan</p>	<p><u>JUEVES 13</u> Ensalada variada Crema de legumbres ECO y verduras Pollo al ajillo con champiñones Fruta de temporada Pan</p>	<p><u>VIERNES 14</u> <u>MENÚ ESPECIAL FALLAS</u> Ensalada variada Milhojas de queso y orégano Fideua de pescado Coca en llanda de naranja Pan</p>
<p><u>LUNES 17</u> <u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MARTES 18</u> <u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MIÉRCOLES 19</u> <u>FESTIVO</u></p>	<p><u>JUEVES 20</u> Arroz a la cubana Longanizas de ave con cebollita y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><u>VIERNES 21</u> Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan</p>
<p><u>LUNES 24</u> Ensalada variada Hervido valenciano de judía verde Tortilla francesa con verduras Fruta de temporada Pan</p>	<p><u>MARTES 25</u> Ensalada variada Sopa de ave Jamoncito de pollo a la manzana con patata panadera Fruta de temporada Pan</p>	<p><u>MIÉRCOLES 26</u> <u>PLATO ARRIBA LA CUCHARA</u> Arroz de bacalao y coliflor Tortilla francesa y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><u>JUEVES 27</u> Ensalada variada Lentejas con verduras Pizza de verduras Fruta de temporada Pan</p>	<p><u>VIERNES 28</u> Ensalada variada Espaguetis ECO en salsa de queso Limanda en salsa verde con verduras de temporada Fruta de temporada Pan</p>
<p><u>LUNES 31</u> Ensalada variada Sopa de ave con fideos y virutas de huevo cocido Tosta de pisto Fruta de temporada Pan</p>				

<p><u>LUNES 03</u> Ensalada variada Crema de boniato Lomo de cerdo en salsa con arroz Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>MARTES 04</u> Ensalada variada Paella valenciana Rollito de jamón york sin alérgenos Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>MIÉRCOLES 05</u> <u>¡HOY ELIGES TÚ! CREA TU ENSALADA</u> Ensalada al gusto Alubias con verduras Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>JUEVES 06</u> Ensalada variada Pasta SG a la napolitana Salmón al horno con aroma de eneldo y brócoli salteado Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>VIERNES 07</u> Ensalada variada Potaje de garbanzos a la mediterránea Tosta SG de pisto y nachos sin alérgenos Fruta de temporada Pan SG</p>
<p><u>LUNES 10</u> <u>PLATO ARRIBA LA CUCHARA</u> Ensalada variada Espardenyà (guiso de pollo y patata) Merluza en salsa de puerros Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>MARTES 11</u> Ensalada variada Sopa de ave (fideos SG) con garbanzos Albóndigas sin alérgenos con verduras Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>MIÉRCOLES 12</u> Ensalada variada Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa con verduras Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>JUEVES 13</u> Ensalada variada Crema de legumbres ECO (sin lentejas) y verduras Pollo al ajillo con champiñones Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>VIERNES 14</u> <u>MENÚ ESPECIAL FALLAS</u> Ensalada variada Tosta SG de verduras Fideua (pasta SG) de pescado Postre especial sin alérgenos Pan SG</p>
<p><u>LUNES 17</u> <u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MARTES 18</u> <u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MIÉRCOLES 19</u> <u>FESTIVO</u></p>	<p><u>JUEVES 20</u> Arroz a la cubana Longanizas sin alérgenos con cebollita y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>VIERNES 21</u> Ensalada variada Guiso de patata y verduras Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan SG</p>
<p><u>LUNES 24</u> Ensalada variada Hervido valenciano de judía verde Magro asado en salsa de naranja Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>MARTES 25</u> Ensalada variada Sopa de ave (fideos SG) Jamoncito de pollo a la manzana con patata panadera Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>MIÉRCOLES 26</u> <u>PLATO ARRIBA LA CUCHARA</u> Arroz de bacalao y coliflor Tortilla francesa y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>JUEVES 27</u> Ensalada variada Guiso de patata y verdura Tosta SG de jamón york sin alérgenos Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>VIERNES 28</u> Ensalada variada Pasta SG en salsa de tomate Limanda en salsa verde con verduras de temporada Fruta de temporada Pan SG</p>
<p><u>LUNES 31</u> Ensalada variada Sopa de ave con fideos SG y virutas de huevo cocido Cinta de lomo con pisto de verduras Fruta de temporada Pan SG</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>

<p><u>LUNES 03</u> Ensalada variada Crema de boniato Lomo de cerdo en salsa con arroz Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>MARTES 04</u> Ensalada variada Paella valenciana Rollito de jamón york sin alérgenos Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>MIÉRCOLES 05</u> <u>¡HOY ELIGES TÚ! CREA TU ENSALADA</u> Ensalada al gusto Alubias con verduras Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>JUEVES 06</u> Ensalada variada Pasta SG a la napolitana Salmón al horno con aroma de eneldo y brócoli salteado Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>VIERNES 07</u> Ensalada variada Potaje de garbanzos a la mediterránea Tosta SG de pisto y nachos sin alérgenos Fruta de temporada Pan SG</p>
<p><u>LUNES 10</u> <u>PLATO ARRIBA LA CUCHARA</u> Ensalada variada Espardenyà (guiso de pollo y patata) Merluza en salsa de puerros Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>MARTES 11</u> Ensalada variada Sopa de ave (fideos SG) con garbanzos Albóndigas sin alérgenos con verduras Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>MIÉRCOLES 12</u> Ensalada variada Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa con verduras Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>JUEVES 13</u> Ensalada variada Crema de legumbres ECO (sin lentejas) y verduras Pollo al ajillo con champiñones Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>VIERNES 14</u> <u>MENÚ ESPECIAL FALLAS</u> Ensalada variada Tosta SG de verduras Fideua (pasta SG) de pescado Postre especial sin alérgenos Pan SG</p>
<p><u>LUNES 17</u> <u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MARTES 18</u> <u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MIÉRCOLES 19</u> <u>FESTIVO</u></p>	<p><u>JUEVES 20</u> Arroz a la cubana Longanizas sin alérgenos con cebollita y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>VIERNES 21</u> Ensalada variada Guiso de patata y verduras Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan SG</p>
<p><u>LUNES 24</u> Ensalada variada Hervido valenciano de judía verde Magro asado en salsa de naranja Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>MARTES 25</u> Ensalada variada Sopa de ave (fideos SG) Jamoncito de pollo a la manzana con patata panadera Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>MIÉRCOLES 26</u> <u>PLATO ARRIBA LA CUCHARA</u> Arroz de bacalao y coliflor Tortilla francesa y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>JUEVES 27</u> Ensalada variada Guiso de patata y verdura Tosta SG de jamón york sin alérgenos Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>VIERNES 28</u> Ensalada variada Pasta SG en salsa de tomate Limanda en salsa verde con verduras de temporada Fruta de temporada Pan SG</p>
<p><u>LUNES 31</u> Ensalada variada Sopa de ave con fideos SG y virutas de huevo cocido Cinta de lomo con pisto de verduras Fruta de temporada Pan SG</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 <u>leche, nata o cualquier otro derivado lácteo.</u> * El lácteo servido en este menú es postre de soja.</p>

<p><u>LUNES 03</u> Ensalada variada Crema de boniato Lomo de cerdo en salsa con arroz Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>MARTES 04</u> Ensalada variada Paella valenciana (sin garrofón, sin judía verde) Rollito de jamón york sin alérgenos Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>MIÉRCOLES 05</u> <u>¡HOY ELIGES TÚ! CREA TU ENSALADA</u> Ensalada al gusto Guiso de patata y verdura Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>JUEVES 06</u> Ensalada variada Arroz con tomate Salmón al horno con aroma de eneldo y brócoli salteado Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>VIERNES 07</u> Ensalada variada Guiso de patata y verdura Tosta SG de queso, tomate y orégano y nachos sin alérgenos Fruta de temporada Pan SG</p>
<p><u>LUNES 10</u> <u>PLATO ARRIBA LA CUCHARA</u> Ensalada variada Espardenyà (guiso de pollo y patata) Merluza en salsa de puerros Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>MARTES 11</u> Ensalada variada Sopa de ave con arroz Hamburguesa vegetal con verduras Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>MIÉRCOLES 12</u> Ensalada variada Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa con verduras Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>JUEVES 13</u> Ensalada variada Crema de verduras Pollo al ajillo con champiñones Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>VIERNES 14</u> <u>MENÚ ESPECIAL FALLAS</u> Ensalada variada Tosta SG de queso y orégano Sopa de pescado con arroz Postre especial sin alérgenos Pan SG</p>
<p><u>LUNES 17</u> <u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MARTES 18</u> <u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MIÉRCOLES 19</u> <u>FESTIVO</u></p>	<p><u>JUEVES 20</u> Arroz a la cubana Cinta de lomo con cebollita y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>VIERNES 21</u> Ensalada variada Guiso de patata y verdura Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan SG</p>
<p><u>LUNES 24</u> Ensalada variada Hervido valenciano (sin judía verde) Magro asado en salsa de naranja Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>MARTES 25</u> Ensalada variada Sopa de ave con arroz Jamoncito de pollo a la manzana con patata panadera Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>MIÉRCOLES 26</u> <u>PLATO ARRIBA LA CUCHARA</u> Arroz de bacalao y coliflor Tortilla francesa y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>JUEVES 27</u> Ensalada variada Guiso de patata y verdura Tosta SG de jamón york sin alérgenos y queso Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><u>VIERNES 28</u> Ensalada variada Arroz con tomate Limanda en salsa verde con verduras de temporada Fruta de temporada Pan SG</p>
<p><u>LUNES 31</u> Ensalada variada Sopa de ave con arroz y virutas de huevo cocido Cinta de lomo con pisto de verduras Fruta de temporada Pan SG</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.</p>

