

## LUNES

583,8Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,2g - HC:68,3g

**Ensalada variada**  
**Crema de verdura de temporada**  
**Magro en salsa con patatas fritas**  
**Fruta de temporada**  
**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 con pelota**  
**Tortilla de patata**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Tortilla de patata y espinacas con ensalada  
Fruta de temporada

## MIÉRCOLES

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

**Ensalada variada**  
**Arroz rossejat**  
**Varitas de pescado con verduras de temporada**  
**Fruta de temporada/ Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Ensalada de tomate y orégano con queso fresco-Sopa de pescado con fideos  
Fruta de temporada

## JUEVES

659,7Kcal - Prot:31,7g - Lip:15,6g - HC:94,6g

**Ensalada variada**  
**Lentejas estofadas con verduras**  
**Pizza de jamón york y queso**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Taquitos de pavo al curry con cous cous y verduras  
Fruta de temporada



## VIERNES

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

**Espaguetis ECO en salsa de queso**  
**Merluza en salsa y ensalada variada**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Cema de verduras  
Salmón en salsa de soja  
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**  
**Pollo al horno 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

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

**Ensalada variada**  
**Wok de tallarines con verduras y pollo**  
**Abadejo al horno con mahonesa**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

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

668,8Kcal - Prot:28,1g - Lip:26,3g - HC:72,3g

**Guiso de garbanzos**  
**Tortilla de patata y ensalada variada**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Arroz con verduras y taquitos de salmón-Pan integral  
Fruta de temporada



589,4Kcal - Prot:23,3g - Lip:24,5g - HC:65,4g

**Ensalada variada**  
**Crema de calabaza**  
**CHEESEFRISBIE (hamburguesa con salsa cheddar y pan)**  
**Fruta de temporada / 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 de pescado**  
**Tosta de jamón york y ensalada variada**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Revuelto de queso con tomate y tosta de pan integral  
Fruta de temporada

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

**Canelones gratinados**  
**Empanadillas de atún con ensalada variada**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

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

655,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:23,5g - HC:65,4g

**Sopa de verduras y garbanzos**  
**Taquitos de magro con salsa española y ensalada variada**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

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**  
**Arroz con salsa de tomate a la provenzal**  
**Tortilla francesa y dados de queso fresco**  
**Fruta de temporada/Pan**

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

632,0Kcal - Prot:17,4g - Lip:32,5g - HC:64,7g

**Suquet de rape**  
**Cordon blue con ensalada variada**  
**Fruta de temporada**  
**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

**Crema de legumbres y hortalizas**  
**Limanda en salsa mery y ensalada variada**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

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

565,0Kcal - Prot:18,8g - Lip:18,2g - HC:77,5g

**Olleta Alicantina**  
**Tortilla francesa y ensalada variada**  
**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**  
**Macarrones ECO con boloñesa**  
**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

570,7Kcal - Prot:27,8g - Lip:20,5g - HC:63,6g

**Arroz al horno con garbanzos**  
**San Jacobo y ensalada variada**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Calabacines rellenos de carne picada de pollo y quinoa  
Fruta de temporada

713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g

**Ensalada variada**  
**Crema de verduras de temporada con tostones caseros**  
**Pizza de bacon, queso y orégano**  
**Fruta de temporada/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.