serunion
COMUNITAT VALENCIANA

MENÚ MARZO

COLEGIO ABAD SOLÁ

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 514,4Kcal - Prot:25,4g - Lip:17,3g - HC:60,9g **Ensalada variada** Crema de boniato **Lomo de cerdo en salsa con cuscús** **Lácteo/ Pan** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Ensalada de garbanzos, tomate y aguacate Croquetas caseras de pescado Fruta de temporada	**04** 643,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:25,3g - HC:78,6g **Arroz a banda** **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	**05** 719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g **¡HOY ELIGES TÚ! CREA TU ENSALADA** **Ensalada al gusto** **Lentejas con verduras** **Tortilla de patata** **Fruta de temporada/ Pan** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Hamburguesa de pollo con judías verdes, tomate y arroz Fruta de temporada	**06** 626,6Kcal - Prot:30,2g - Lip:20,2g - HC:78,9g **Coditos a la carbonara** **Abadejo al horno y ensalada variada** **Lácteo** **Pan integral** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Crema de verduras-Crepe de pavo y queso Fruta de temporada	**07** 780,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:37,2g - HC:73,0g Potaje de garbanzos ECO a la mediterránea **Pizza de atún y ensalada variada** **Fruta de temporada** **Pan** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Pizza de coliflor con patatas dado Fruta de temporada
10 531,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,6g - HC:76,7g **Ensalada variada** Espardenyà (Guiso de pollo y patata) **Merluza en salsa de puerros** **Lácteo/Pan** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Revuelto de cebolla con ensalada Fruta de temporada	**11** 623,3Kcal - Prot:20,8g - Lip:25,6g - HC:73,4g **Ensalada variada** **Sopa de fideos con garbanzos** **Albóndigas a la jardinera** **Fruta de temporada** **Pan** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Pastel de verduras, patata y pescado Fruta de temporada	**12** 744,5Kcal - Prot:20,1g - Lip:19,0g - HC:123,8g **Paella valenciana** **Tortilla francesa y ensalada variada** **Fruta de temporada** **Pan** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Pavo con calabacín en tempura y boniato al horno Fruta de temporada	**13** 642,9Kcal - Prot:35,1g - Lip:21,8g - HC:71,1g **Ensalada variada** Crema de legumbres ECO y verduras **Pollo al ajillo con champiñones** **Lácteo** **Pan integral** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Salmón en salsa de nata con espinacas y cous cous Fruta de temporada	**14** 762,7Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,4g - HC:130,4g **MENÚ ESPECIAL DE FALLAS** **Ensalada valenciana** **Coca de titaina** **Fideuá de pescado** **Zumo de naranja natural** **Pan** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Tortilla francesa con verduras y patata al horno Fruta de temporada
17 FESTIVO	**18** FESTIVO	**19** FESTIVO	**20** 792,2Kcal - Prot:30,4g - Lip:35,4g - HC:86,6g **Arroz integral a la cubana** **Longanizas con cebollita y ensalada variada** **Lácteo** **Pan integral** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Pescado en salsa con patata y verdura Fruta de temporada	**21** 727,7Kcal - Prot:12,7g - Lip:32,6g - HC:88,5g **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
24 583,8Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,2g - HC:68,3g **Ensalada variada** Crema de verdura de temporada **Hamburguesa de pollo con patatas fritas** **Lácteo/Pan** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Ensalada de arroz - Tosta de salmón ahumado y queso de untar Fruta de temporada	**25** 579,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:13,0g - HC:84,0g **Ensalada variada** **Sopa de cocido** **Cocido completo con garbanzos y pelota** **Fruta de temporada/Pan** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Crema de verduras –Pescado en salsa mery Fruta de temporada	**26** 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 quinoa Fruta de temporada	**27** 659,7Kcal - Prot:31,7g - Lip:15,6g - HC:94,6g **Ensalada variada** **Lentejas estofadas con verduras** **Pizza de jamón york** **Lácteo /Pan integral** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Pasta con pesto, tomate y queso fresco Fruta de temporada	**28** 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** **Zumo de naranja natural/Pan** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Crema de zanahoria - Longanizas de pollo con pisto Fruta de temporada
31 553,9Kcal - 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** **Lácteo/Pan** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Nuggets de pescado casero con boniato al horno y patatas dado Fruta de temporada				

EN EL MENÚ PODEMOS ENCONTRAR:

- 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

AENOR GESTIÓN DE LA CALIDAD ISO 9001

serunion
COMUNITAT VALENCIANA

MENÚ MARZO

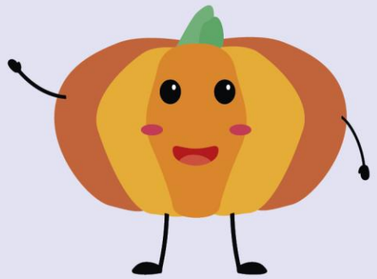
NOS ADAPTAMOS A TUS NECESIDADES

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.