serunion
COMUNITAT VALENCIANA

MENÚ ABRIL

COLEGIO ABAD SOLÁ

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01 734,2Kcal - Prot:19,3g - Lip:18,9g - HC:117,3g **Arroz al horno** **Tosta de jamón york y ensalada variada** **Fruta de temporada** **Pan** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Revuelto de queso con tomate y patata Fruta de temporada	02 693,3Kcal - Prot:32,0g - Lip:27,2g - HC:73,0g **Guiso de garbanzos** **CORRO DE LA PATATA (Tortilla de patata con ensalada)** **Fruta de temporada** **Pan** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Arroz con verduras y taquitos de salmón Fruta de temporada	03 616,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,7g - HC:69,6g **Ensalada variada** **Crema de boniato** **Pollo al horno con champiñones salteado** **Lácteo** **Pan integral** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Coliflor gratinada y huevo a la plancha con pan integral Fruta de temporada	04 587,6Kcal - Prot:21,5g - Lip:24,0g - HC:68,8g **Ensalada variada** **Wok de tallarines con verduras y salsa de soja** **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
07 576,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,4g - HC:48,7g **Coditos a la carbonara** **Varitas de merluza y ensalada variada con aceite de albahaca** **Lácteo** **Pan** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Fajitas de verduras y pollo Fruta de temporada	08 685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g **Ensalada variada** **Sopa de verduras y garbanzos** **Taquitos de magro al romero y arroz pilaf** **Fruta de temporada** **Pan** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Salmón en salsa de mostaza con cebollita y patata Fruta de temporada	09 655,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:23,5g - HC:65,4g **Ensalada variada** **Lentejas estofadas** **Tortilla francesa y dados de queso fresco** **Fruta de temporada** **Pan con aceite y pimentón** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Hervido de patata, judía verde y zanahoria-Pescado a la plancha Fruta de temporada	10 765,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:40,2g - HC:74,4g **Arroz con salsa de tomate y hierbas provenzales** **Merluza en salsa mery con ensalada variada** **Fruta de temporada** **Pan integral** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Sopa de fideos, verduras y huevo duro Fruta de temporada	11 603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g **Fideuá de pescado** **Calamares a la romana con ensalada variada** **Bizcocho de canela** **Pan** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Pasta con champiñones, tomate y queso fresco Fruta de temporada
14 566,5Kcal - Prot:15,9g - Lip:19,8g - HC:75,7g **Ensalada variada** **Crema de verduras de temporada con tostones caseros** **Pizza de bacon, queso y orégano** **Lácteo** **Pan** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Wrap de huevo y calabacín Fruta de temporada	15 500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g **Ensalada variada** **Macarrones integrales ECO con boloñesa** **Abadejo a la vizcaína** **(con tomate, pimiento y cebolla)** **Fruta de temporada** **ROSQUILLETA VALENCIANA** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Quinoa con verduras-Revuelto de espinacas Fruta de temporada	16 **JORNADA PASCUERA** **Patatas chips** **Bocadillo de tortilla de patata** **(INF: Sopa de fideos + Tortilla de patata)** **Helado**	17 FESTIVO	18 FESTIVO
21 FESTIVO	22 FESTIVO	23 FESTIVO	24 FESTIVO	25 FESTIVO
28 FESTIVO	29 617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g **Espirales a la napolitana con queso gratinado** **Albóndigas de bacalao y ensalada variada** **Fruta de temporada** **Pan** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Pastel de verduras, patata y carne Fruta de temporada	30 710,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:28,3g - HC:84,6g **¡GRAN FIESTA DE LA CUCHARA!** **(Sopa de puchero valenciano)** **Tortilla patata con ensalada variada** **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

Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias y/o intolerancias, en cumplimiento con el Reglamento 1169/2011, sobre la información facilitada al consumidor

serunion
COMUNITAT VALENCIANA

MENÚ ABRIL

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!

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.