serunion COMUNITAT VALENCIANA

MENÚ OCTUBRE

CONSOLACIÓN VINARÒS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g **Ensalada variada** **Macarrones ECO con boloñesa vegetal** [1] [3] **Abadejo a la vizcaína** [2] [13] **(con tomate, pimiento y cebolla)** **Fruta de temporada** **Pan**[1] **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Quinoa con verduras Revuelto de espinacas Fruta de temporada	562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g **Ensalada variada** **Sopa de puchero con fideos integrales ECO**[1] [5] [6] **Jamoncito de pollo en salsa con calabacín**[4] **Fruta de temporada** **Pan** [1] **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Pescado en salsa mery con champiñones y patata Fruta de temporada	713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g **Arroz al horno con garbanzos**[4] [6] [13] **Tortilla francesa**[3] **y ensalada variada** **Yogur** [4] **Pan** [1] **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Menestra de verduras y taquitos de pavo con cous cous Fruta de temporada	745,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,9g - HC:107,5g **Ensalada variada** **Lentejas ECO con verduras**[1] [13] **Pizza de york, queso y orégano** [1] [4][6] [8] [13] **Fruta de temporada** **Pan** [1] **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Wok de pasta con verduras y huevo duro Fruta de temporada
548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g **Ensalada variada** **Crema de calabacín** [13] **Goulash de magro en salsa con cous cous**[1][5][6] **Fruta de temporada** **Pan** [1] **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Revuelto de pavo y verduras con tosta de pan integral Fruta de temporada	**MENU DIA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA** **ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas)** **LA TAPA DEL POBLE (patatas bravas**[13] **con pimentón)** **PAELLA VALENCIANA**[13] **POSTRE DE SANT DIONÍS: Yogur**[4] **y corazón de chocolate**[1][4][6][8] **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Sopa de pescado Tosta de hummus Fruta de temporada	FESTIVO	586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g **Ensalada variada** **Espaguetis ECO a la napolitana**[1][4] [13] **Palometa**[2] **al horno con verdura salteada**[13] **Fruta de temporada** **Pan** [1] **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Pechuga de pollo a la plancha con boniato y cebollita al horno Fruta de temporada	729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g **Ensalada variada** **Potaje de garbanzos a la mediterránea**[1] [13] **Tortilla de patata**[3][13] **con tomatito con hierbas provenzales** **Fruta de temporada** **Pan** [1] **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Crema de calabaza Pescado a la plancha Fruta de temporada
531,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,6g - HC:76,7g **Ensalada variada** **Guiso de ternera con patata y verdura**[13] **Merluza**[2] **en salsa de puerros** **Fruta de temporada** **Pan** [1] **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Verdura al horno Pollo en salsa de tomate con cous cous Fruta de temporada	617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g **Ensalada variada** **Sopa de pasta integral ECO con garbanzos**[1] [5] [6] **Albóndigas en salsa de calabaza** [1][3][4][6][13] **Fruta de temporada** **Pan** [1] **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Ensalada césar Pescado con patata al horno Fruta de temporada	762,7Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,4g - HC:130,4g **DIA MUNDIAL DEL PAN** **Arroz de pollo y champiñones**[13] **Picos** [1] **con hummus**[13] **Yogur**[4] **DEGUSTACIÓN DE PANES TRADICIONALES** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Menestra de verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	642,9Kcal - Prot:35,1g - Lip:21,8g - HC:71,1g **Ensalada variada** **Crema de legumbre ECO y verduras**[13] **Pollo al ajillo con champiñones salteados**[13] **Fruta de temporada** **Pan** [1] **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Daditos de queso fresco con pasta, tomate y orégano Fruta de temporada	710,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:28,3g - HC:84,6g **Ensalada variada** **Fideua de verduras**[1][13] **Tortilla francesa**[3] **con queso**[4] **Fruta de temporada** **Pan** [1] **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Salmón en salsa de nata y espinacas con arroz basmati Fruta de temporada
557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g **Ensalada variada** **Sopa marinera**[1] [2] [5] [6] **Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas panadera**[13] **Fruta de temporada** **Pan** [1] **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Crema de calabaza y patata Pescado en salsa mery Fruta de temporada	638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:22,7g - HC:76,6g **Ensalada variada** **Coditos a la carbonara**[1] [3] [4] [5] **Gallo San Pedro al limón con salteado campestre**[2][13] **Fruta de temporada** **Pan** [1] **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Pavo a la plancha con pisto de verduras y cous cous Fruta de temporada	646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g **Ensalada variada** **Lentejas ECO estofadas**[1] [13] **Tortilla de calabacín** [3] **con pan** [1] **tostado con aceite y pimentón** **Fruta de temporada** **Pan** [1] **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Pasta con salsa pesto, tomate cherry y queso fresco Fruta de temporada	792,2Kcal - Prot:30,4g - Lip:35,4g - HC:86,6g **Arroz a la cubana** **Longanizas**[1] [3] [4] [6] [13] **con cebollita y ensalada variada** **Fruta de temporada** **Pan** [1] **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Ensalada de garbanzos, tomate y aguacate Pescado al horno Fruta de temporada	545,6Kcal - Prot:13,2g - Lip:18,5g - HC:75,5g **Ensalada variada** **Crema de zanahoria con tostones caseros**[1][13] **Bocaditos de pescado y croquetas de bacalao**[1][2][3][4][6][10][11][13] **Fruta de temporada** **Pan** [1] **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Sopa de fideos Tosta de queso de untar con orégano Fruta de temporada
518,8Kcal - Prot:21,9g - Lip:16,2g - HC:67,5g **Ensalada variada** **Hervido valenciano de judía verde**[13] **Magro asado en salsa** [13] **Fruta de temporada** **Pan** [1] **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Ensalada de arroz Pescado al horno Fruta de temporada	579,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:13,0g - HC:84,0g **Espaguetis ECO en salsa de queso** [1][4] [13] **Limanda en tempura con verduras de temporada**[2][3] **Yogur**[4] **Pan** [1] **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Tortilla de patata y espinacas con ensalada Fruta de temporada	611,1Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,3g - HC:85,7g **Arroz rossejat**[13] **Tortilla francesa** [3] **y ensalada variada** **Fruta de temporada** **Pan** [1] **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Ensalada de tomate, atún y orégano con queso fresco Pan integral Fruta de temporada	**Ensalada variada** **Sopa de puchero**[1] [5] [6] **Pizza de jamón york y queso** [1] [4][6] [8] [13] **Fruta de temporada** **Pan** [1] **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Taquito de pavo al curry con cous cous y verduras 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, pera Blanquilla, mandarina, plátano, caqui).
- Potenciamos las **legumbres** y **pastas** ecológicas

AENOR GESTIÓN DE LA CALIDAD ISO 9001

serunion
COMUNITAT VALENCIANA

MENÚ OCTUBRE

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

BIENVENIDOS AL PUEBLO

Convertiremos nuestros comedores en pueblos a través de recreación de espacios y disfrutaremos de diferentes jornadas propios de estos lugares.

TRIS TRAS

¡Vamos a JUGAR! Recuperaremos los juegos de calle para aprender a convivir con valores.

tris tras ¡A jugar!

PANES DE NUESTROS PRUEBLOS

ADEMÁS, ESTE MES DISFRUTAREMOS DE UNA DEGUSTACIÓN DE PANES de nuestros pueblos, disfrutando del olor y el sabor más tradicional.

CONSEJO NUTRICIONAL DEL MES

Aumentando el consumo de verduras y frutas propias de este mes, como la calabaza, ayudamos a conseguir mejorar nuestro estado fisico y mental, muy importante para el comienzo de curso.

TARTA DE CALABAZA, MANZANA Y QUESO
(receta para 4 personas)

INGREDIENTES

1 Hojaldre, 400 Gramos de calabaza, 1 Manzana
70 Gramos queso azul, 2 Cucharadas aceite de oliva,
1 Pizca de sal, 1 Pizca pimienta negra.

PASOS

1. Precalienta el homo a 180 grados.
2. Corta la calabaza y la manzana en cuadrados no muy grandes.
3. En una bandeja apta para horno coloca los trozos de calabaza y manzana. Rocíalos con aceite y un poco de sal y revuélvelos. Mételos en el horno 30-40 minutos, hasta que veas que están cocinados.
4. Extiende la masa de hojaldre sobre una bandeja de horno. Ve colocando los trozos de calabaza y de manzana que acabas de cocinar. Esparce un poco de pimienta negra por encima y termina añadiendo el queso azul por todo el hojaldre.
5. Mete de nuevo en el horno durante 20 minutos. Pasado ese tiempo sácalo y directo a la mesa.