

LUNES

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

Crema de hortalizas y queso (sin espinacas)
Hamburguesa vegetal
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Tortilla de atún con mazorca de maíz
Fruta de temporada

MARTES

643,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:25,3g - HC:78,6g

Ensalada
Macarrones con tomate
Abadejo en tempura
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Quesadilla de jamón york y queso con verduras
Fruta de temporada

MIÉRCOLES

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

Ensalada
Lentejas estofadas con zanahoria
Tortilla de calabacín
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pescado en salsa mery con champiñones y patata
Fruta de temporada

JUEVES

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

Ensalada
Arroz con tomate
Merluza al horno con ajo y perejil
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Menestra de verduras y taquitos de pavo con cous cous
Fruta de temporada

VIERNES

729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g

Sopa de pescado (sin mejillón)
Tortilla francesa
Pan integral
HELADO

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Wok de pasta con verduras y huevo duro
Fruta de temporada

531,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,6g - HC:76,7g

Ensalada
Arroz con verduras
Tortilla francesa
Pan
Lácteo

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Lubina al horno con patatas y cebolla
Fruta de temporada

617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g

Alubias con verduras
Hamburguesa vegetal con pisto de verduras
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada César-Tosta de hummus
Fruta de temporada

710,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:28,3g - HC:84,6g

Sopa de verduras
Tortilla de patata
Pan
Fruta

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

642,9Kcal - Prot:35,1g - Lip:21,8g - HC:71,1g

Ensalada
Pasta con tomate
Skipper de bacalao
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pechuga de pollo a la plancha con boniato y cebollita al horno
Fruta de temporada

762,7Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,4g - HC:130,4g

Crema de calabaza
Hamburguesa vegetal con patatas
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de calabaza y patata-Pescado a la plancha
Fruta de temporada

557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g

Ensalada
Sopa de verduras
Medallón de salmón y calabaza con patatas
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Verdura al horno-Pollo en salsa de tomate con cous cous
Fruta de temporada

638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:22,7g - HC:76,6g

Espirales con verduras
Tortilla de patata
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de patata-Pescado a la plancha
Fruta de temporada

734,2Kcal - Prot:19,3g - Lip:18,9g - HC:117,3g

Ensalada
Arroz con tomate y huevo cocido
Gallo en salsa de cebolla con zanahoria
Pan
HELADO

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Menestra de verduras-Tortilla de patata
Fruta de temporada



EN EL MENÚ PODEMOS ENCONTRAR:

- Mínimo 1 vez a la semana **pan integral**.
- 1 vez a la semana **yogur**.
- Potenciamos las **legumbres** y **pastas ecológicas**
- La **fruta** adaptada a la **temporalidad y proximidad** (manzana Royal, manzana Golden, pera Conferencia, plátano, sandía, melón y frutas de hueso).

* La información de los alérgenos puede consultarse en las fichas técnicas que dispone el equipo de cocina.



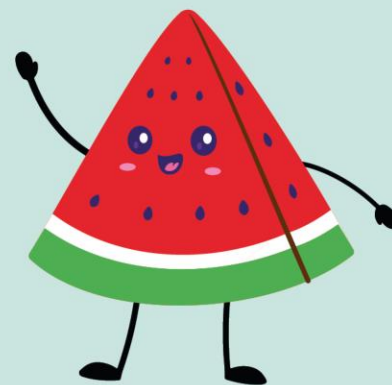
NOS ADAPTAMOS A TUS NECESIDADES

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.



CONSEJO NUTRICIONAL DEL MES

Ahora que empieza el calor es fundamental una buena hidratación. Para fomentar que los niños tomen líquidos, podemos utilizar bebidas saborizadas. Os damos unos ejemplos:

LIMONADA DE MANGO

INGREDIENTES

2 vasos de mango troceado, 1 vaso de zumo de limón,
5 vasos de agua

PASOS

1. Pela el mango y córtalo en dados hasta lograr la medida de los vasos. Con dos o tres mangos será suficiente, dependiendo de su tamaño.
2. Exprime varios limones hasta alcanzar un vaso de zumo de limón.
3. En tu licuadora, vierte el mango cortado, el zumo de limón y los vasos de agua. Bate bien y sirve en vasos con varios hielos.



AGUA DE FRESA Y NARANJA

INGREDIENTES

1 naranja, 5 fresas, 6 hojas de menta, 4 vasos de agua

PASOS

1. Corta las naranjas y las fresas en rodajas.
2. Echa la fruta, la menta y el agua en una botella de vidrio y deja reposar en la nevera al menos una hora. Cuanto más tiempo repose, más sabor tendrá.
3. Consúmela en un tiempo máximo de 48 horas.



NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO

JORNADA DE LOS POSTRES TRADICIONALES

AMB COR DE POBLE, seguimos descubriendo los sabores más típicos, esta vez en forma de postre tradicional, en el que conoceremos los ingredientes más populares de la repostería que iremos degustando en nuestros comedores.



TRIS TRAS ¡A JUGAR!

¡LOS JUEGOS SOBRE LA MESA! Aprenderemos diversos juegos de mesa y disfrutaremos con los compañer@s.

