

# MENÚ MAYO

CEIP MAS DE TOUS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



553,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,8g - HC:64,0g  
Ensalada variada  
**Crema de zanahoria con tostones caseros**  
Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas  
panadera  
Fruta de temporada/Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Nuggets de pescado casero con boniato al horno  
Fruta de temporada

638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:22,7g - HC:76,6g  
Ensalada variada  
**¡HOY ELIGES TU!**  
**ELIGE TU SALSA PARA TU PASTA**  
**Coditos a la carbonara o a la napolitana**  
Limanda al limón con salteado campestre  
Fruta de temporada/Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Crema de verduras-Pavo a la plancha  
Fruta de temporada

576,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,4g - HC:48,7g  
Ensalada variada  
**Espaguetis ECO en salsa de queso y champiñones**  
Salmón al horno con **verduras de temporada**  
Fruta de temporada /Pan

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

685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g  
Ensalada variada  
Sopa de cocido  
Hamburguesa mixta con patatas fritas  
Fruta de temporada  
Pan

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

566,5Kcal - Prot:15,9g - Lip:19,8g - HC:75,7g  
Ensalada variada  
**Sopa de ave con fideos y virutas de huevo cocido**  
San jaco bo con pisto de verduras  
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  
Wok de tallarines con verduras y salsa de soja  
Abadejo al horno con muselina de mahonesa  
Fruta de temporada /Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Hamburguesas de coliflor y queso con arroz basmati  
Fruta de temporada

576,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,4g - HC:48,7g  
Ensalada de pasta  
**Merluza en salsa mery con guisantes salteados**  
Fruta de temporada  
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Crema de verduras con huevo duro y picatostes  
Fruta de temporada

685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g  
Ensalada variada  
**Crema de legumbres y verduras de temporada**  
Taquitos de magro en salsa española y arroz pilaff  
Fruta de temporada / Pan

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

EN EL MENÚ  
PODEMOS ENCONTRAR:

- Mínimo 1 vez a la semana pan integral.

- 1 vez a la semana yogur.

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

## RECETAS GANADORAS CONCURSO "ABUELOS ENSEÑADNOS"

- 1º Plato: Guisado de patatas y bacalao de Mº Carmen, abuela de Vega Bens de 3ºA
- 2º Plato: Pechuga de pollo con tomate de Emilio, abuelo de Aleix Milán de EI-3
- 3º Plato: Flan de almendras de Dulce, abuela de Mireia de EI-3

FESTIVO

01

693,3Kcal - Prot:32,0g - Lip:27,2g - HC:73,0g  
Ensalada variada  
Potaje de garbanzos a la mediterránea  
Tortilla de calabacín y pan tostado con aceite y pimentón  
Yogur

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

762,7Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,4g - HC:130,4g  
Paella valenciana  
Picos con hummus de garbanzos y ensalada variada

Fruta de temporada  
Pan integral

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

655,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:23,5g - HC:65,4g  
Ensalada variada  
Arroz rossejat con garbanzos  
Tortilla francesa con zanahoria baby salteada  
Yogur

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Hervido de patata, judía verde y zanahoria-Pechuga de pollo al limón  
Fruta de temporada

603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g  
Ensalada variada  
Alubias estofadas con verduras  
Pizza de jamón york y queso

Fruta de temporada  
Pan

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

713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g  
RECETAS GANADORAS CONCURSO  
"ABUELOS ENSEÑADNOS"  
Ensalada variada

- 1º Guisado de patatas y bacalao de Mº Carmen
- 2º Pechuga de pollo con tomate de Emilio
- 3º Flan de alméndras de Dulce

Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Pasta gratinada con champiñones  
Fruta de temporada

655,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:23,5g - HC:65,4g  
Ensalada variada  
**Lentejas ECO con verduritas**  
Tortilla francesa con brócoli salteado  
Yogur/Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Hervido de patata, judía verde y zanahoria-Queso fresco  
Fruta de temporada

603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g  
Ensalada variada  
Sopa de fideos con garbanzos  
Albóndigas a la jardinera

Fruta de temporada  
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Pasta con atún y verduras  
Fruta de temporada

• La fruta adaptada a la temporalidad y proximidad (manzana Royal, manzana Golden, pera Conferencia, plátano, fresón y sandía).

• Potenciamos las legumbres y pastas ecológicas



616,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,7g - HC:69,6g  
Arroz a la cubana

Panini de verduras y queso y ensalada variada

Fruta de temporada  
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Coliflor gratinada y huevo a la plancha con patata  
Fruta de temporada

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

**Lentejas ECO estofadas**

Bocaditos de pescado y croquetas de bacalao

Fruta de temporada  
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Revuelto de pavo con tomate y patata,  
Fruta de temporada

603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g  
DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA

Ensalada de patata  
Magro asado en salsa con verduras

PLATO CÚINA E INCLUSIÓN  
POSTRE TRADICIONAL: COCA DE ZANAHORIA SIN GLUTEN

Pan SG

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

745,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,9g - HC:107,5g  
Ensalada variada

Arroz con alubias y acelgas

Milhoja de atún, tomate y aceitunas

Fruta de temporada/Pan

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

745,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,9g - HC:107,5g  
JORNADA ¡A JUGAR!

Ensalada variada

POKEBALL (Arroz blanco con verduritas, taquitos de jamón york y salsa teriyaki)

TWISTER BURGUER (Pechuga de pollo empanada con pan mini de colores y salsa barbacoa)

HELADO ESPECIAL

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Merluza con pisto y patata al horno  
Fruta de temporada

- Mínimo 1 vez a la semana pan integral.

- 1 vez a la semana yogur.

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

# MENÚ MAYO

## 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



### ¡HOY ELIGES TÚ! DESCUBRIENDO EL ORIGEN DE LOS ALIMENTOS

Este trimestre descubrimos los platos de pasta, en la que los niños y niñas podrán degustar diversas salsas con las que dar un sabor diferente a su plato.



### 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!

Fomentamos la vida activa con un mes dedicado a los juegos deportivos.



### LA GRAN FERÍA DEL PUEBLO

Durante este trimestre celebraremos el acto más popular de cada pueblo ¡SUS FIESTAS! Los niñ@s organizarán su feria del pueblo a través de la organización de una comisión de fiestas y diversas propuestas festivas que realizaremos en el tiempo libre del comedor.



### JORNADA DE FIN DE CURSO ¡LA FIESTA DE LOS JUEGOS!

Celebraremos una gran fiesta temática con un menú especial y muchas propuestas divertidas ambientada en los juegos de ayer, hoy y siempre.

## CONSEJO NUTRICIONAL DEL MES

En esta época del año es cuando encontramos más variedad de frutas y verduras, entre ellas se encuentra el albaricoque. Esta fruta la podemos encontrar deshidratada, la cual se caracteriza por su abundancia en fibra, ingrediente importantísimo para nuestra microbiota intestinal. Os enseñamos un postre riquísimo y saludable con este ingrediente.

### BARRITAS DE ALBARICOQUES SECOS, CHOCOLATE Y DÁTILES

#### INGREDIENTES

180 gramos de dátiles, 2 cucharaditas de crema de cacahuete, 8 albaricoques deshidratados, 120 gramos de chocolate negro

#### PASOS

1. Deja en remojo los dátiles durante varios minutos. Quitales el hueso en caso de que tengas dátiles con hueso.
2. En tu procesador de alimentos o batidora vierte todos los ingredientes y Tritura bien.
3. Coloca la mezcla en un molde y con film transparente aplana con una espátula. Quitar el papel y vierte sobre la mezcla el chocolate que previamente debes derretir en un cazo.
4. Mételo en la nevera hasta que esté sólido el chocolate. Luego sácalo y córtalo en forma de barritas.

