

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

RECETAS GANADORAS CONCURSO "ABUELOS ENSEÑADNOS"

- 1º Plato: Guisado de patatas y bacalao de Mª Carmen, abuela de Vega Bens de 3ªA
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

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



553,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,8g - HC:64,0g
Ensalada variada
Crema de zanahoria con tostones caseros
Jamonicitos 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 TÚ!
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

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



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

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 cebollita y 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
Pan integral
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



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 CUÍNA E INCLUSIÓ
POSTRE TRADICIONAL: COCA DE ZANAHORIA SIN GLUTEN
Pan SG
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Arroz con verduras y huevo duro
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 jacobito 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

562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g
Ensalada variada
Guiso de garbanzos
Tortilla de patata con calabacín en tempura
Yogur
Pan integral
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada variada-Empanada casera de pisto, atún y huevo duro
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 Mª Carmen
2º Pechuga de pollo con tomate de Emilio
3º Flan de almendras de Dulce
Pan
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta gratinada con champiñones
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

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 cebollita y patata
Fruta de temporada

655,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:23,5g - HC:65,4g
Ensalada variada
Lentejas ECO con verduras
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



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

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.

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

- Potenciamos las **legumbres** y **pastas** ecológicas



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

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. Quítales 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. Quita el papel y vierte sobre la mezcla el chocolate que previamente debes derretir en un cazo.
4. Métele en la nevera hasta que esté sólido el chocolate. Luego sácalo y córtalo en forma de barritas.



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.

CUINA E INCLUSIÓ

De la mano de nuestros amigos de ASINDOWN traemos un proyecto gastronómico para darle sabor a la inclusión los 365 días del año.



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.

