

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g

**Macarrones ECO con boloñesa vegetal**  
Albóndigas de bacalao y ensalada variada  
Fruta de temporada  
Pan

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  
Jamoncito de pollo al ast  
Fruta de temporada  
Pan

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**  
Tortilla francesa y ensalada variada  
Fruta de temporada  
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Menestra de verduras - Taquitos de pavo con cous cous,  
Fruta de temporada

520,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,7g - HC:55,3g

**Ensalada variada**  
Crema de verduras de temporada  
con legumbres  
Filete de lomo con verduras braseada  
Fruta de temporada  
Pan

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

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

**Ensalada variada**  
Espaguetis ECO amb samfaina  
Merluza en salsa verde  
Fruta de temporada  
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Revuelto de pavo y verduras con tosta de pan  
Fruta de temporada



719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g

**Ensalada variada**  
Entremeses  
Arroz a banda  
Fruta de temporada  
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Sopa de verduras - Salmón en salsa de soja  
Fruta de temporada

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

**Ensalada variada**  
Potaje de garbanzos a la mediterránea  
Tortilla de patata  
Fruta de temporada  
Pan

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



747,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:87,8g

**Ensalada variada**  
Caldo con pelota  
Pechuga de pollo empanada casera con  
verdura salteada  
Yogur  
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Pescado con patata y verdura al horno  
Fruta de temporada

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

**Ensalada variada**  
Crema de boniato  
Goulash de magro en salsa  
Fruta de temporada  
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Sopa de pescado - Tosta de hummus  
Fruta de temporada

588,7Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,4g - HC:70,9g

**Ensalada variada**  
Fideua  
Tortilla francesa  
Fruta de temporada  
Pan

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



600,0Kcal - Prot:36,3g - Lip:17,8g - HC:66,3g

**Lentejas estofadas**  
Merluza rebozada casera con ensalada  
variada con vinagreta cítrica  
Fruta de temporada  
Pan

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

559,4Kcal - Prot:19,9g - Lip:16,6g - HC:76,0g

**Ensalada variada**  
Crema de zanahoria y naranja  
Albóndigas a la jardinera  
Fruta de temporada  
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Ensalada César - Pescado con patata al horno  
Fruta de temporada

781,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:15,5g - HC:133,8g

**Paella valenciana**  
Tosta de atún con queso y ensalada variada  
Yogur artesano Els Masets con topping de  
frutos rojos  
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Daditos de queso fresco con pasta, tomate y orégano  
Fruta de temporada



610,4Kcal - Prot:31,4g - Lip:19,7g - HC:68,3g

**Ensalada variada**  
Sopa maravilla con garbanzos  
Pollo al limón con champiñones salteados  
Fruta de temporada  
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Salmón en salsa de nata y espinacas con arroz basmati  
Fruta de temporada

638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:32,7g - HC:76,6g

**Ensalada variada**  
Coditos con tomate  
Gallo San Pedro al limón con salteado  
campestre  
Fruta de temporada  
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Revuelto de huevo y calabaza con tosta de pan  
Fruta de temporada

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

**Ensalada variada**  
Sopa marinera  
Jamoncitos de pollo a la manzana  
con patatas panadera  
Fruta de temporada  
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Ensalada César - Tosta de queso de untar con orégano  
Fruta de temporada

627,5Kcal - Prot:18,5g - Lip:20,2g - HC:94,4g

**Arroz a la cubana**  
Abadejo en salsa verde y ensalada variada  
Fruta de temporada  
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Ensalada de garbanzos, tomate y aguacate, pavo a la plancha  
Fruta de temporada

722,3Kcal - Prot:28,0g - Lip:33,1g - HC:73,4g

**Ensalada variada**  
Crema de legumbre ECO y verduras  
Longanizas con tomate  
Fruta de temporada  
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Pasta con salsa pesto, tomate cherry y queso fresco  
Fruta de temporada



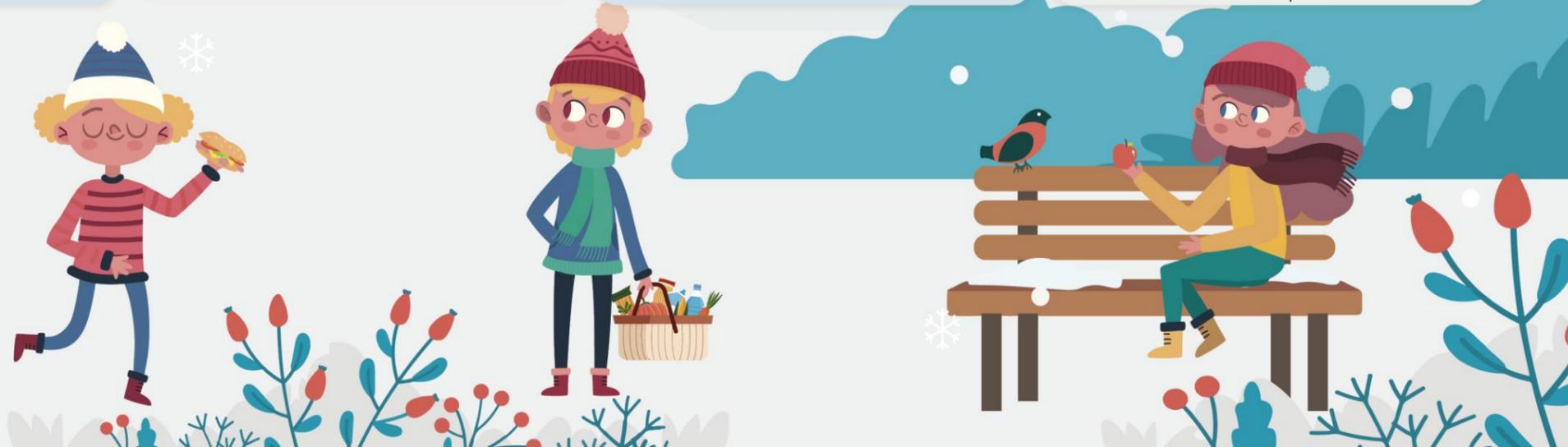
646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g

**Ensalada variada**  
Olleta de la Plana  
Tortilla francesa con queso  
Fruta de temporada  
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Crema de calabaza y patata - Pescado en salsa Mery  
Fruta de temporada

### EN EL MENÚ PODEMOS ENCONTRAR:

- Mínimo 1 vez a la semana pan .
- 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, mandarina, plátano y naranja).





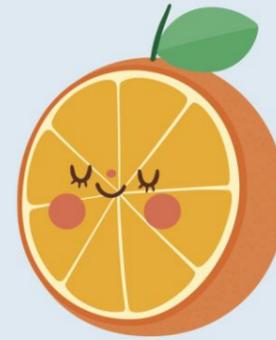
## NOS ADAPTAMOS A TUS NECESIDADES

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.



## CONSEJO NUTRICIONAL DEL MES

La vitamina C juega un papel muy importante en el sistema inmunitario. Alimentos ricos en esta vitamina, como la naranja, la mandarina o la lima, nos ayudará en los procesos catarrales propios del invierno. Para lo cual, os proponemos la siguiente receta:

### BARRITAS DE NARANJA CON FRUTOS SECOS (receta para 4 personas)

#### INGREDIENTES

200 gramos de dátiles, 1 naranja, 100 gramos de anacardos, 60 gramos de nueces, 5 cucharadas de aceite de coco, 50 gramos de coco rayado

#### PASOS

1. Pone los dátiles a remoja en agua caliente porque se ablandan ligeramente.
2. Bate en una picadora los anacardos y las nueces y tritura hasta que casi empiezan a desprender el aceite.
3. Agrega la ralladura de la naranja y cuatro cucharadas de zumo de naranja, los dátiles, el coco rayado y el aceite de coco y vuelve a triturar. Hay que ir bajando los restos que quedan en las paredes porque se unan bien todos los ingredientes. Hazlo en varios tiempos si necesitas.
4. Haz forma de barritas con la demasada y guárdalas en la nevera.
5. Las puedes comer así tal cual, o bien precalentar el horno a 200 °C y hornearlas durante 12 minutos porque quedan más firmes.



## NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO



### SEGUIMOS NUESTRO RECORRIDO AMB COR DE POBLE!

En el marco de nuestro proyecto anual, este trimestre continuaremos conociendo aquellas tradiciones y costumbres que nos acercan en los pueblos. Es por eso que a lo largo de estos meses nos esperan proyectos superdivertidos.

### ARRIBA LA CUCHARA!

Un proyecto gastronómico de recuperación de platos de cuchara de la gastronomía de nuestra comunidad, que permitirá a los niños y niñas votar por su plato preferido ¿Qué será lo más votado para los comensales más pequeños?



### LA FERIA DEL CÍTRICO

Hacemos un homenaje a los cítricos, como producto emblemático de nuestra huerta, para que los niños y niñas conozcan sus propiedades y puedan degustar el contraste de sabores a través de varias recetas. Una semana muy especial con actividades especiales, juegos y mucha diversión

### TRIS TRAS ¡A JUGAR!

Continuamos con nuestro proyecto de juegos que este trimestre nos invitará a jugar con los sentidos, conocer los juegos del mundo y aquellos juegos que se han mantenido a lo largo de la historia.



### CUINA I INCLUSIÓ

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

### Además, este mes disfrutaremos de: ¡HOY ELIGES TÚ!

Nuestros comensales podrán elegir el tipo de arroz que quieren degustar a través de una acción especial en nuestros comedores escolares, aprendiendo la diferencia organoléptica y nutricional entre el arroz blanco y el arroz integral.

