

LUNES

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

Crema de verduras

San jacob con zanahoria salteada
Fruta de temporada
Pan

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 variada

Macarrones ECO con boloñesa vegetal
Abadejo a la vizcaína
(con tomate, pimiento y cebolla)
POSTRE TRADICIONAL: FARTONS
Pan

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 variada

Sopa de puchero con fideos
Jamoncito de pollo en salsa con calabacín
Fruta de temporada
Pan

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

Arroz al horno con garbanzos
Tortilla francesa con ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

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

Ensalada variada
Lentejas Eco con verduras
Pizza de atún, queso y orégano
Fruta de temporada
Pan

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 variada
Crema de calabacín
Goulash de magro en salsa con cous cous
Fruta de temporada
Pan

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

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

Arroz a banda
Rollito de jamón york y queso con
ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

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

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

Ensalada variada
Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata con tomatito con hierbas
provenzales
POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN
Pan

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 de pasta
Salmón al aroma de eneldo con brócoli
salteado
Fruta de temporada
Pan

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

Potaje de garbanzos a la mediterránea
PLATO CUÍNA E INCLUSIÓ
Coca de calabacín y ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

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 variada
Pasta gratinada
Merluza en salsa
Fruta de temporada
Pan

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

Ensalada variada
Crema de verduras de temporada
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada
Pan

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

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

Paella valenciana
Croquetas y ensalada variada
Helado
Pan

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).



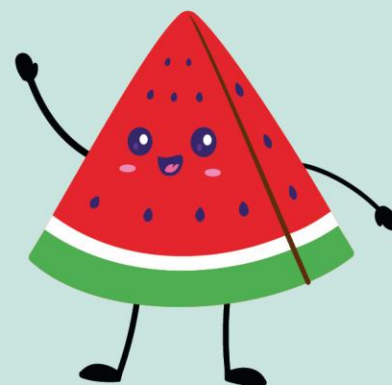
NOS ADAPTAMOS A TUS NECESIDADES

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.

