

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

06

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

**Ensalada**  
Macarrones ECO con boloñesa  
Abadejo en tempura  
Pan integral  
Fruta

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Quinoa con verduras, Revuelto de espinacas,  
Fruta de temporada



01

562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g

**Crema de hortalizas y queso**  
Guiso de pollo a la jardinera  
Pan  
Fruta

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

02

713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g

**Ensalada**  
Arroz al horno con garbanzos  
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

03

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

**Ensalada**  
Lentejas estofadas con zanahoria  
Tortilla de calabacín  
Pan  
Lácteo

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



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

**PLATO ARRIBA LA CUCHARA**  
Arroz a banda  
Tortilla francesa  
Pan  
Fruta

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Sopa de verduras, tosta de hummus,  
Fruta de temporada

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

**Sopa de cocido con maravilla**  
Contramuslo de pollo en salsa de champiñón  
Pan  
Lácteo

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

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

**Ensalada**  
Garbanzos con verduras  
Pizza de jamón york y queso  
Pan  
Fruta

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

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

**Crema de calabaza**  
Goulash de magro con patatas  
Pan integral  
Fruta

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Crema de calabaza y patata, pescado a la plancha,  
Fruta de temporada



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

**Ensalada con cítricos**  
Arroz con alubias y nabos  
Tortilla de patata  
Pan  
Fruta

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

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

**Ensalada**  
Sopa con pasta maravilla  
Pollo al limón  
Pan integral  
Fruta

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

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

**Ensalada**  
Espirales ECO con boloñesa  
Gallo al horno con salsa de cebolla  
Pan  
Fruta

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

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

**Crema de zanahorias con naranja**  
Hamburguesa completa con patata cocida  
Fruta  
Yogur de limón

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

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

**Ensalada**  
Lentejas con patatas  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Pan  
Fruta

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



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

**Ensalada**  
Macarrones con picadillo  
Abadejo en salsa  
Pan integral  
Lácteo

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Crema de calabaza y patata, Pescado en salsa mery,  
fruta de temporada

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

**Sopa Juliana**  
Lomo adobado a la jardinera con patatas  
Pan  
Fruta

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Pavo a la plancha con pisto de verduras y cous cous,  
Fruta de temporada

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

**PLATO ARRIBA LA CUCHARA**  
Olleta de la plana  
Pollo al ajillo  
Pan  
Fruta

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

792,2Kcal - Prot:30,4g - Lip:35,4g - HC:86,6g

**Crema de calabacín**  
Tortilla francesa con judías verdes al ajillo  
Pan  
Fruta

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Ensalada de garbanzos, tomate y aguacate,  
pescado al horno, Fruta de temporada

545,6Kcal - Prot:13,2g - Lip:18,5g - HC:75,5g

**Ensalada**  
Arroz con tomate y huevo cocido  
Nuggets de brócoli y queso  
Pan  
Fruta

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Sopa de fideos, Tosta de queso de untar con orégano, Fruta de  
temporada

EN EL MENÚ

PODEMOS ENCONTRAR:

- Mínimo 1 vez a la semana pan integral.
- 1 vez a la semana yogur.

- La fruta adaptada a la temporalidad y proximidad (manzana Royal, manzana Golden, pera Conferencia, pera Blanquilla, mandarina, plátano, caqui).

- Potenciamos las legumbres y pastas ecológicas





## 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. Pon los dátiles a remojo en agua caliente para que se ablanden ligeramente.
2. Bate en una picadora los anacardos y las nueces y tritura hasta que casi empiecen 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 masa 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 para que queden 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 a los pueblos. Es por eso que a lo largo de estos meses nos esperan proyectos súper divertidos.

### ¡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 por 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 del 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.

