

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

06

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

Ensalada
Macarrones con tomate
Abadejo en tempura
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Quinoa con verduras, Revuelto de espinacas,

01

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

Ensalada
Crema de hortalizas y queso
Tortilla francesa
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pescado en salsa mery con champiñones y patata,

02

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

Ensalada
Arroz con tomate
Merluza al horno con ajo y perejil
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Menestra de verduras y taquitos de pavo con cous cous,

03

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

Lentejas estofadas con zanahoria
Tortilla de calabacín
Pan
Lácteo

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

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

Ensalada
Pasta con tomate
Skipper de bacalao
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Revuelto de pavo y verduras con tosta de pan integral,

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

Arroz a banda
Tortilla francesa
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Sopa de verduras , tosta de hummus,

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

Sopa de verduras
Abadejo al horno
Pan
Lácteo

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

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

Ensalada
Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Pan
Fruta

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

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

Crema de calabaza
Merluza al horno con patatas
Pan integral
Fruta

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

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

Ensalada
Arroz con tomate
Tortilla de patata
Pan
Fruta

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

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

Ensalada
Sopa de verduras
Bacalao en su jugo con patatas
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada César, Pescado con patata al horno,

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

Ensalada
Espirales con tomate
Hamburguesa vegetal
Pan
Fruta

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

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

Crema de zanahoria
Tortilla francesa
Pan
Lácteo

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

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

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

Ensalada
Macarrones con tomate
Abadejo en salsa
Pan integral
Lácteo

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

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

Sopa Juliana
Tortilla de patata
Pan
Fruta

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

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

Olleta de la plana
Merluza al horno
Pan
Fruta

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

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

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

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

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

Ensalada
Arroz con tomate
Nuggets de brócoli y queso
Pan
Fruta

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

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.

