

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 integral

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 con guarnición de arroz
¡HOY ELIGES TÚ! ELIGE TU ARROZ FAVORITO
(arroz basmati o integral a elegir)
Fruta de temporada
Pan integral

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

Ensalada variada con huevo cocido
Arroz al horno con garbanzos
Rollito de pavo y queso
Fruta de temporada
Pan integral

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 integral

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
Salmón al horno con aroma de eneldo y
brócoli salteado
Fruta de temporada
Pan integral

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

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

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

Ensalada variada
Entremeses
Arroz a banda
Fruta de temporada
Pan integral

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

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pescado con patata y verdura al horno
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 integral

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

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

Ensalada variada con huevo cocido
Fideua
Queso fresco con orégano
Fruta de temporada
Pan integral

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 integral

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 integral

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
PLATO CUINA I INCLUSIÓ:
Tosta con hummus y ensalada variada
Yogur artesano **Els Masets** con topping de
frutos rojos/Pan integral

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 de fideos con garbanzos
Pollo al limón con champiñones salteados
Fruta de temporada
Pan integral

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 a la carbonara
Gallo San Pedro al limón con salteado
campestre
Fruta de temporada
Pan integral

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

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

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 integral

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



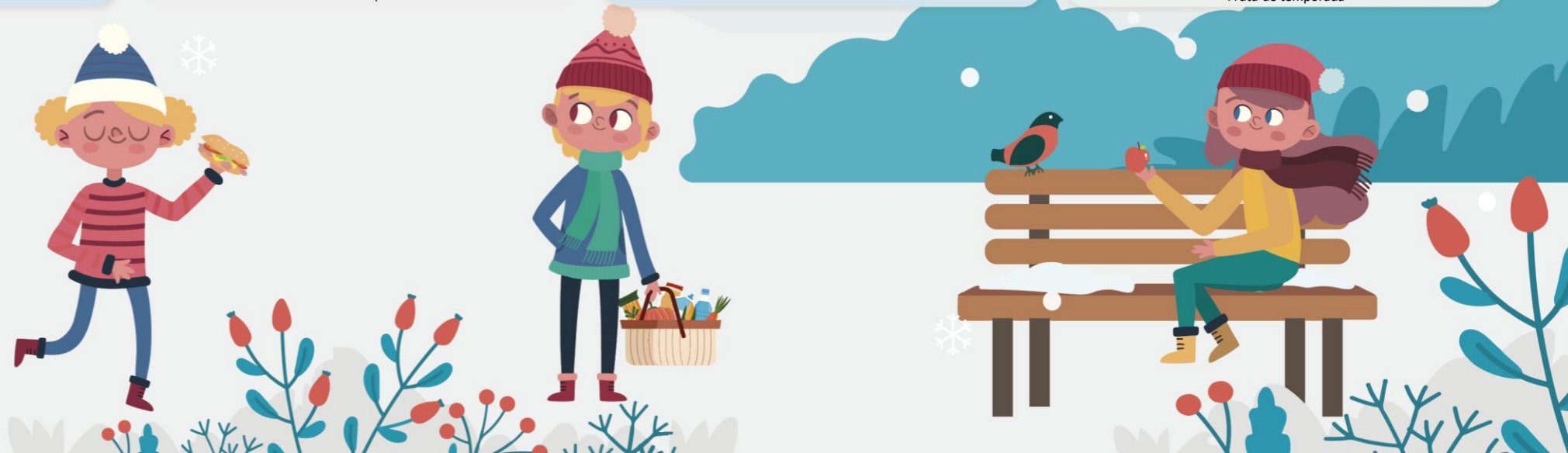
646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g

Ensalada variada
Olleta de la Plana
Tortilla francesa con pavo con pan tostado
con aceite y pimentón
Fruta de temporada

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 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, 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.

