

# MENÚ MAYO

RIU MILLARS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



553,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,8g - HC:64,0g

Ensalada variada  
Crema de zanahoria con tostones caseros  
Longanizas con tomate  
Fruta de temporada  
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Nuggets de pescado casero con boniato al horno  
Fruta de temporada



¡HOY ELIGES TU!  
ELIGE TU SALSA PARA TU PASTA  
Coditos a la carbonara o a la napolitana  
Limanda al limón con salteado campestre  
Fruta de temporada/Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Revuelto de pavo con tomate y patata  
Fruta de temporada



685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g

Ensalada variada  
Espaguetis ECO con tomate y queso gratinado  
Salmón al horno con brócoli salteado  
Fruta de temporada  
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Hamburguesa de pollo casera a la plancha con patata al horno con  
verduras  
Fruta de temporada

603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g  
Ensalada variada  
Olleta de la plana  
Pizza casera de atún y queso  
Fruta de temporada  
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Ensalada césar-Sopa de pescado con fideos  
Fruta de temporada

FESTIVO

19

FESTIVO

20

FESTIVO

21

FESTIVO

22

FESTIVO

23

Ensalada de pasta  
Merluza en salsa mery con guisantes salteados  
Fruta de temporada  
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Fajitas de verduras y pollo  
Fruta de temporada

685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g  
Ensalada variada  
Sopa de verduras  
Taquitos de magro en salsa española con  
zanahoria  
Fruta de temporada/Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Garbanzos con tiras de pollo y zanahoria,  
Fruta de temporada

EN EL MENÚ  
PODEMOS ENCONTRAR:

\* Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias y/o intolerancias, en cumplimiento con el Reglamento 1169/2011, sobre la información facilitada al consumidor.

- 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 Conference, plátano, fresón y sandía).

• Potenciamos las **legumbres** y **pastas ecológicas**

01

FESTIVO

02

FESTIVO

03

FESTIVO

04

FESTIVO

05

FESTIVO

06

FESTIVO

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

Arroz a la cubana  
Tosta de atún con ensalada variada  
Fruta de temporada  
Pan integral

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

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

Ensalada variada  
Alubias con verduras  
Tortilla de calabacín con pan tostado  
con aceite y pimentón  
Fruta de temporada

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Crema de verduras-Pavo a la plancha  
Fruta de temporada

576,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,4g - HC:48,7g

DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELÍACA  
Ensalada de patata  
Magro asado en salsa con verduras  
Fruta de temporada  
Pan SG

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Tortilla de patata y espinacas con ensalada  
Fruta de temporada

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

JORNADA IA JUGAR!  
Ensalada variada  
POKEBALL (Arroz blanco con verduritas, taquito de  
jamón york y salsa teriyaki)  
TWISTER BURGUER (Pechuga de pollo empanada con  
pan mini de colores y salsa barbacoa)

HELADO ESPECIAL

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Hervido de patata, judía verde y zanahoria-Tortilla francesa  
Fruta de temporada



KM 0  
GESTIÓN DE LA CALIDAD  
ISO 9001

## MENÚ MAYO

## 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.



## NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO



## ¡HOY ELIGES TÚ! DESCUBRIENDO EL ORIGEN DE LOS ALIMENTOS

Este trimestre descubrimos los platos de pasta, en la que los niños y niñas podrán degustar diversas salsas con las que dar un sabor diferente a su plato.



## 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.



## CUINA E INCLUSIÓ

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



## TRIS TRAS ¡A JUGAR!

Fomentamos la vida activa con un mes dedicado a los juegos deportivos.



## LA GRAN FERIA DEL PUEBLO

Durante este trimestre celebraremos el acto más popular de cada pueblo ¡SUS FIESTAS! Los niñ@s organizarán su feria del pueblo a través de la organización de una comisión de fiestas y diversas propuestas festivas que realizaremos en el tiempo libre del comedor.

## JORNADA DE FIN DE CURSO ¡LA FIESTA DE LOS JUEGOS!

Celebraremos una gran fiesta temática con un menú especial y muchas propuestas divertidas ambientada en los juegos de ayer, hoy y siempre.

## CONSEJO NUTRICIONAL DEL MES

En esta época del año es cuando encontramos más variedad de frutas y verduras, entre ellas se encuentra el albaricoque. Esta fruta la podemos encontrar deshidratada, la cual se caracteriza por su abundancia en fibra, ingrediente importantísimo para nuestra microbiota intestinal. Os enseñamos un postre riquísimo y saludable con este ingrediente.

## BARRITAS DE ALBARICOQUES SECOS, CHOCOLATE Y DÁTILES

## INGREDIENTES

180 gramos de dátiles, 2 cucharaditas de crema de cacahuete, 8 albaricoques deshidratados, 120 gramos de chocolate negro

## PASOS

1. Deja en remojo los dátiles durante varios minutos. Quitales el hueso en caso de que tengas dátiles con hueso.
2. En tu procesador de alimentos o batidora vierte todos los ingredientes y Tritura bien.
3. Coloca la mezcla en un molde y con film transparente aplana con una espátula. Quitar el papel y vierte sobre la mezcla el chocolate que previamente debes derretir en un cazo.
4. Mételo en la nevera hasta que esté sólido el chocolate. Luego sácalo y córtalo en forma de barritas.

