

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



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

¡HOY ELIGES TÚ!
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

693,3Kcal - Prot:32,0g - Lip:27,2g - HC:73,0g

Ensalada variada
Sopa marinera
Jamoncitos de pollo a la manzana
con patatas panadera
Fruta de temporada/Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Arroz con verduras y taquitos de salmón
Fruta de temporada

616,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,7g - HC:69,6g

Paella valenciana
Entremeses y ensalada variada
Gelatinosa
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Coliflor gratinada y huevo a la plancha
Fruta de temporada

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

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

655,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:23,5g - HC:65,4g

Ensalada variada
Sopa de cocido
Pollo al horno con salteado de verduras
Fruta de temporada/Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de tomate, atún, queso fresco y orégano con tosta de pan
integral
Fruta de temporada

765,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:40,2g - HC:74,4g

Arroz rossejat
Rollito de pavo y queso con ensalada variada
con huevo cocido
Yogur artesano Els Masets
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Taquito de pavo al curry con cous cous y verduras
Fruta de temporada

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

DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA
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

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

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

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

655,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:23,5g - HC:65,4g

Lentejas ECO con verduritas
Coca de pisto y caballa con ensalada variada
Fruta de temporada
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta con champiñones, tomate y queso fresco
Fruta de temporada

603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g

Ensalada variada
Crema de legumbre y hortalizas
Tortilla francesa con brócoli salteado
Fruta de temporada
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Salmón en salsa de mostaza con cebollita y patata
Fruta de temporada

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

JORNADA ¡A 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

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**.
- La **fruta** adaptada a la **temporalidad** y **proximidad** (manzana Royal, manzana Golden, pera Conferencia, plátano, fresón y sandía).
- Potenciamos las **legumbres** y **pastas ecológicas**



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

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. Quítales 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. Quita el papel y vierte sobre la mezcla el chocolate que previamente debes derretir en un cazo.
4. Métele en la nevera hasta que esté sólido el chocolate. Luego sácalo y córtalo en forma de barritas.



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.



TRIS TRAS ¡A JUGAR!

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

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.



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.

