

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

Ensalada variada
Sopa marinera
Jamonicitos de pollo a la manzana con patatas panadera
Yogur/Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Tortilla de espinacas con tosta de pan integral
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Potaje de garbanzos
Tortilla con calabacín
Fruta de temporada
Pan

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

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

¡HOY ELIGES TÚ!
ELIGE TU Salsa PARA TU PASTA
Coditos a la carbonara o a la napolitana
Limanda al limón y ensalada variada
Yogur/Pan integral

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

FESTIVO

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

Paella valenciana
Croquetas de jamón y ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

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

FESTIVO

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

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

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

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

Ensalada variada
Arroz rossejat con garbanzos
Tortilla francesa con zanahoria baby salteada
Yogur
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Hervido de patata, judía verde y zanahoria-Pechuga de pollo al limón
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Sopa de cocido
Hamburguesa mixta con patatas fritas
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pescado al horno con cebollita y patata
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Espaguetis ECO en salsa de queso y champiñones
Salmón al horno con verduras de temporada
Fruta de temporada/Pan integral

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

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

Ensalada variada
Lentejas estofadas
Pizza de jamón york y queso
Fruta de temporada
Pan

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

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

DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA

Ensalada de patata
Magro asado en salsa con verduras
PLATO CUINA E INCLUSIÓ
POSTRE TRADICIONAL: COCA DE ZANAHORIA SIN GLUTEN
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Arroz con verduras y huevo duro
Fruta de temporada

566,5Kcal - Prot:15,9g - Lip:19,8g - HC:75,7g

Ensalada variada
Sopa de ave con fideos y virutas de huevo cocido
Pollo en salsa con verduras
Yogur/Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Wrap de huevo y calabacín
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Guiso de garbanzos
Tortilla de patata con calabacín en tempura
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada variada-Empanada casera de pisto, atún y huevo duro
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Wok de tallarines con verduras
Abadejo al horno con mahonesa
Fruta de temporada
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Hamburguesas de coliflor y queso con arroz basmati
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Crema de calabacín
Cordón blue con maíz salteado
POSTRE TRADICIONAL: TORRIJA DE HORCHATA
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta gratinada con champiñones
Fruta de temporada

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

Arroz caldoso de pescado
Tosta de bacon y queso y ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Calabacines rellenos de carne picada y quinoa
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Lentejas ECO con verduritas
Tortilla francesa con brócoli salteado
Yogur
Pan

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, taquitos 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:
Merluza con pisto y patata al horno
Fruta de temporada

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:
Crema de verduras con huevo duro y picatostes
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Sopa de fideos con garbanzos
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada
Pan

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

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

Ensalada variada
Crema de legumbres y verdura de temporada
Taquitos de magro en salsa española y arroz pilaff
Fruta de temporada/Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Hervido de patata, judía verde y zanahoria-Tortilla francesa
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, plátano, fresón y sandía).

- Potenciamos las legumbres y pastas ecológicas



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.

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 FERÍA 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.

