

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

Macarrones ECO con boloñesa vegetal
Varitas de merluza y ensalada variada
Fruta de temporada/Pan

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

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

Lentejas ECO con verduras
Tortilla francesa y ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

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

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

Ensalada variada
Arroz al horno con garbanzos
Tosta de queso, tomate y orégano
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Menestra de verduras-Taquitos de pavo con cous cous
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Crema de boniato
Lomo de cerdo en salsa con cous cous
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Revuelto de pavo y verduras-Tosta de pan integral
Fruta de temporada

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

Caldo con pelota
Cordon blue con ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz y huevo duro)
Tosta de hummus
Fruta de temporada

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

Arroz a banda
Rollito de jamón york y queso
con ensalada variada
Fruta de temporada/Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Hamburguesa de pollo con judías verdes-Tomate y patatas dado
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Espaguetis ECO a la napolitana
Salmón al horno con aroma de eneldo y
brócoli salteado
Fruta de temporada
Pan

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

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

Ensalada variada
Potaje de garbanzos a la mediterránea
con espinacas
Tortilla de patata con tomatito con hierbas
provenzales
Fruta de temporada/Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de calabaza y patata-Pescado a la plancha
Fruta de temporada

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

Ensalada variada con vinagreta cítrica
Lentejas ECO estofadas
Merluza en salsa de puerros
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Verdura al horno-Pollo en salsa de tomate con cous cous
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Crema de zanahoria y naranja
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada César-Pescado con patata al horno
Fruta de temporada

FESTIVO

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

Ensalada variada
Sopa de fideos con garbanzos
Pollo al limón con champiñones salteados
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Daditos de queso fresco con pasta-Tomate y orégano
Fruta de temporada

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

Paella Valenciana
PLATO CUINA I INCLUSIU:
Picos con hummus y ensalada variada
Yogur con topping de frutos rojos
Pan

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

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de calabaza y patata-Pescado en salsa mery
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Coditos a la carbonara
Gallo San Pedro al limón con salteado
campestre
Fruta de temporada/Pan

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

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

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

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

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

Arroz a la cubana
Longanizas con cebollita y ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de garbanzos, tomate y aguacate-Pescado al horno
Fruta de temporada

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

Lentejas ECO con verduras
Bocaditos de pescado y croquetas de bacalao
y ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

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

