

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



FESTIVO 01

FESTIVO 02



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

Ensalada variada
Lentejas ECO estofadas
Bocaditos de pescado y croquetas de bacalao
Fruta de temporada
Pan

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



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

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

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

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

Ensalada variada
Potaje de garbanzos a la mediterránea
Tortilla con calabacín y pan tostado con aceite
y pimentón
Fruta de temporada

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

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

Paella valenciana
Picos con hummus de garbanzos y ensalada
variada
Fruta de temporada
Pan

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



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

Ensalada variada
Crema de zanahoria con tostones caseros
Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas
panadera
Fruta de temporada/Pan

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

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 cocido
Hamburguesa mixta con patatas fritas
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Lubina al horno con cebollita 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
Fruta de temporada
Pan

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

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

Ensalada variada
Alubias estofadas con verduras
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 CUÍNA E INCLUSIÓN
POSTRE TRADICIONAL: COCA
DE ZANAHORIA SIN GLUTEN
Pan SG

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



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

Ensalada variada
Wok de tallarines con verduras y salsa de
soja
Abadejo al horno con muselina de
mahonesa
Fruta de temporada /Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Hamburguesas de coliflor y queso con arroz basmati
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
San jacob con pisto de verduras
Fruta de temporada /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

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

Ensalada variada
Arroz con alubias y acelgas
Milhoja de atún, tomate y aceitunas
Fruta de temporada/Pan

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



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

Ensalada variada
Vichyssoise
Jamoncito de pollo en salsa con maíz salteado
POSTRE TRADICIONAL: HORCHATA
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta gratinada con champiñones
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 atún y verduras
Fruta de temporada

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

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

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

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

Ensalada variada
Lentejas ECO con verduras
Tortilla francesa con brócoli salteado
Fruta de temporada/Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Hervido de patata, judía verde y zanahoria-Queso fresco
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

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

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

JORNADA ¡A JUGAR!
Ensalada variada
POKEBALL (Arroz blanco con verduras, 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

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 intolerancia, 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.

