

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g
Macarrones ECO con boloñesa vegetal
Calamares a la romana y ensalada variada
 Yogur
 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 con calabacín
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:
 Menestra de verduras y taquitos de pavo con cous cous
 Fruta de temporada

570,7Kcal - Prot:27,8g - Lip:20,5g - HC:63,6g
Crema de verduras
Lomo adobado y ensalada variada
HOY ELIGES TÚ! ELIGE TU ARROZ FAVORITO
(arroz basmati o integral a elegir)
Fruta de temporada / Pan

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

719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g
Arroz de verduras
Rollito de jamón york y queso y ensalada variada
 Yogur
 Pan

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

719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g
Lentejas con chorizo
Tortilla de patata y ensalada variada
Fruta de temporada
 Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
 Hamburguesa de pollo con judías verdes, tomate y arroz
 Fruta de temporada

626,6Kcal - Prot:30,2g - Lip:20,2g - HC:78,9g
Espirales ECO a la napolitana con queso gratinado
Salmón al horno con aroma de eneldo y ensalada variada
Fruta de temporada/Pan

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



514,4Kcal - Prot:25,4g - Lip:17,3g - HC:60,9g
Ensalada variada
Crema de boniato
Lomo al horno en salsa de verduras con cous-cous
Fruta de temporada
 Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
 Revuelto de pavo y verduras con 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

562,4Kcal - Prot:23,5g - Lip:18,1g - HC:72,4g
Fideua
Tortilla francesa y ensalada variada
Fruta de temporada
 Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
 Salmón en salsa de nata y espinacas con arroz basmati
 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



744,5Kcal - Prot:20,1g - Lip:19,0g - HC:123,8g
Paella Valenciana
PLATO CUINA I INCLUSIÓ:
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

642,9Kcal - Prot:35,1g - Lip:21,8g - HC:71,1g
Ensalada variada
Sopa de fideos con garbanzos
Pollo a la naranja con champiñones salteados
Fruta de temporada
 Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
 Daditos de queso fresco con pasta, tomate y orégano
 Fruta de temporada

623,3Kcal - Prot:20,8g - Lip:25,6g - HC:73,4g
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

585,9Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,5g - HC:74,2g
Coditos a la carbonara
Gallo San Pedro y ensalada variada
 Yogur
 Pan

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



556,6Kcal - Prot:27,5g - Lip:19,5g - HC:63,1g
Ensalada variada
Olleta de la Plana
Tortilla con espinacas
Fruta de temporada / Pan

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

792,2Kcal - Prot:30,4g - Lip:35,4g - HC:86,6g
Arroz a la cubana
Longanizas con menestra y ensalada variada
Fruta de temporada
 Pan

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

727,7Kcal - Prot:12,7g - Lip:32,6g - HC:88,5g
Crema de legumbre ECO y verduras
Pizza con 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.

