

LUNES

MENU E.S.O

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g

Arroz de verduras
Croquetas de jamón y ensalada variada
Postre variado
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
Postre variado / 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
Postre variado / 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
Postre variado / 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
Postre variado / 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
Postre variado
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
Postre variado / 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 con garbanzos
Pollo a la naranja con champiñones salteados
Postre variado
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
Postre variado
Pan

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

585,9Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,5g - HC:72,4g

Coditos a la carbonara
Gallo San Pedro y ensalada variada
Postre variado
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
Postre variado / 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
Postre variado / 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
Postre variado
Pan

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

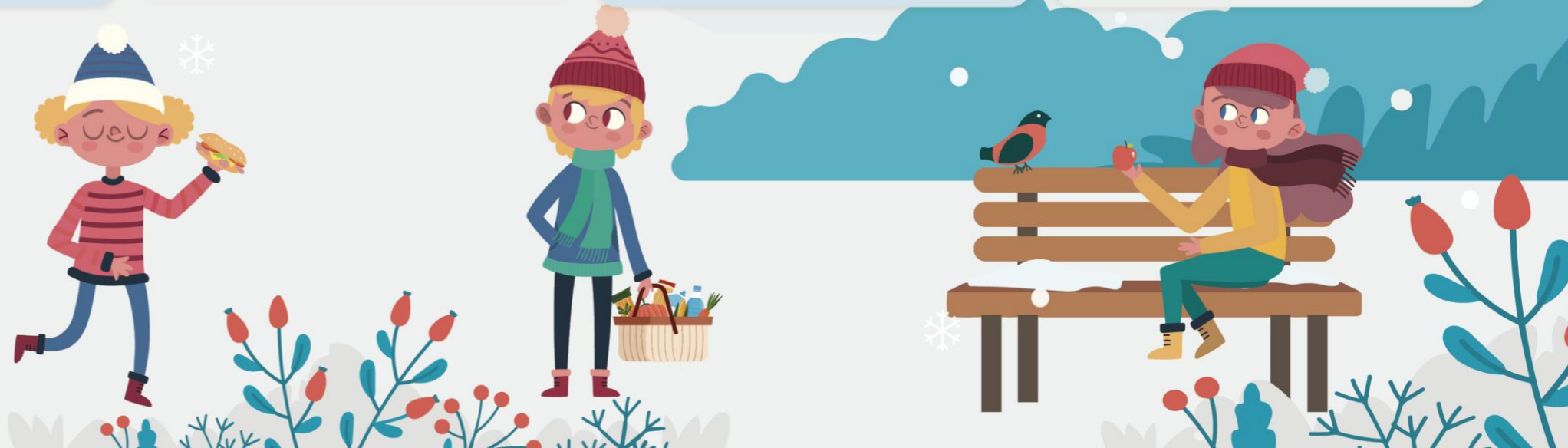
727,7Kcal - Prot:12,7g - Lip:32,6g - HC:88,5g

Crema de legumbre ECO y verduras
Pizza con ensalada variada
Postre variado
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.

