

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

Ensalada variada  
**Lentejas ECO estofadas**  
Panini casero  
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

Ensalada variada  
Coditos a la napolitana  
Limanda al limón  
Helado  
Pan

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

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



Ensalada variada  
Crema de zanahoria  
Tortilla con calabacín  
Fruta de temporada  
Pan

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

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

Arroz a la cubana  
Varitas de merluza con ensalada variada  
Fruta de temporada  
Pan

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

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

Ensalada variada  
**Guiso de garbanzos**  
Longanizas con pisto  
Fruta de temporada  
Pan

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

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

Ensalada variada  
Fideuà  
Croquetas de pollo  
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  
Helado  
Pan

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

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

Ensalada variada  
Arroz al horno con garbanzos  
Huevo revuelto  
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  
Salmón al horno con eneldo  
**PLATO CUINA E INCLUSIÓ**  
POSTRE TRADICIONAL: COCA  
DE CALABAZA 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  
Espaguetis carbonara  
Merluza al horno con coliflor en tempura  
Fruta de temporada  
Pan

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

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

Ensalada variada  
Paella valenciana  
Huevo revuelto con patata  
Helado  
Pan

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

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

Ensalada variada  
Sopa de ave con fideos  
Lomo adobado con pisto  
Fruta de temporada  
Pan

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

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

Ensalada variada  
**Crema de calabacín**  
Cordon Bleu con maíz salteado  
POSTRE TRADICIONAL: PROFITEROLES CON  
SIROPE DE CHOCOLATE

Pan  
RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Pasta gratinada con champiñones  
Fruta de temporada



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

Ensalada variada  
Crema de **verduras de temporada**  
Taquitos de magro en salsa española  
Fruta de temporada  
Pan

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

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

Ensalada variada  
Macarrones al gratén  
Limanda en salsa mery  
Helado  
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Hervido de patata, judía verde y zanahoria-Tortilla francesa  
Fruta de temporada

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

Ensalada variada  
**Lentejas ECO con verduras**  
Albóndigas a la jardinera  
Fruta de temporada  
Pan

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

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

Ensalada variada  
Sopa de fideos con garbanzos  
Tortilla francesa con **brócoli** salteado  
Fruta de temporada  
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Pasta con champiñones, tomate y queso fresco  
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 y salsa ketchup)  
Fruta

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.

• "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"

La fruta adaptada a la temporalidad y proximidad (manzana Royal, manzana Golden, pera Conferencia, plátano, fresón y sandía).

Potenciamos las legumbres  
• y pastas ecológicas



## 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.

