

LUNES

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

Ensalada variada
Lentejas con verduras
Pizza de bacon, queso y orégano
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Tortilla de atún con mazorca de maíz
Fruta de temporada

MARTES



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

Ensalada variada
Macarrones ECO con boloñesa
Limanda en salsa mery
Helado
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Quinoa con verduras-Revuelto de espinacas
Fruta de temporada

MIÉRCOLES

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

Ensalada variada
Sopa de puchero con fideos
Pollo en salsa de zanahoria y cebolla
Fruta de temporada/Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pescado en salsa mery con champiñones y cous cous
Fruta de temporada

JUEVES

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

Ensalada variada
Arroz milanese
Salmón al horno con aroma de eneldo
Fruta de temporada
Pan

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

VIERNES

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

Ensaladilla rusa
Tortilla francesa y ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Wok de pasta con verduras y taquitos de pollo
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Crema de calabacín
Goulash de magro en salsa con verduras
Fruta de temporada/Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Revuelto con queso fresco y verduras con tosta de pan integral
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Arroz a la cubana
Rollito de jamón york y queso
Helado
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada César-Tosta de hummus
Fruta de temporada

710,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:28,3g - HC:84,6g

Ensalada variada
Sopa de ave con fideos
Merluza en salsa verde
LECHE FRESCA CON CANELA Y LIMÓN
Pan

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

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

Ensalada de pasta
Longanizas asadas con brócoli salteado
Fruta de temporada
Pan

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

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

Ensalada variada
Potaje de garbanzos con chorizo
Cordon bleu
Fruta de temporada
Pan

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

557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g

Ensalada variada
Pasta gratinada
Limanda al limón
Fruta de temporada
Pan

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

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

Ensalada variada
Paella valenciana
Huevo revuelto
Helado
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de pasta-Pescado a la plancha
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Crema de verduras
Albóndigas en salsa de tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Menestra de verduras-Tortilla de patata
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, sandía, melón y frutas de hueso).
- Potenciamos las **legumbres** y **pastas ecológicas**



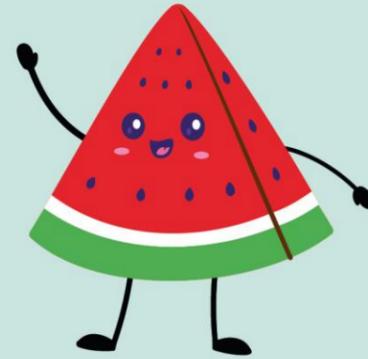
NOS ADAPTAMOS A TUS NECESIDADES

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

Ahora que empieza el calor es fundamental una buena hidratación. Para fomentar que los niños tomen líquidos, podemos utilizar bebidas saborizadas. Os damos unos ejemplos:

LIMONADA DE MANGO

INGREDIENTES

2 vasos de mango troceado, 1 vaso de zumo de limón,
5 vasos de agua

PASOS

1. Pela el mango y córtalo en dados hasta lograr la medida de los vasos. Con dos o tres mangos será suficiente, dependiendo de su tamaño.
2. Exprime varios limones hasta alcanzar un vaso de zumo de limón.
3. En tu licuadora, vierte el mango cortado, el zumo de limón y los vasos de agua. Bate bien y sirve en vasos con varios hielos.



AGUA DE FRESA Y NARANJA

INGREDIENTES

1 naranja, 5 fresas, 6 hojas de menta, 4 vasos de agua

PASOS

1. Corta las naranjas y las fresas en rodajas.
2. Echa la fruta, la menta y el agua en una botella de vidrio y deja reposar en la nevera al menos una hora. Cuanto más tiempo repose, más sabor tendrá.
3. Consúmela en un tiempo máximo de 48 horas.



NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO

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!

¡LOS JUEGOS SOBRE LA MESA! Aprenderemos diversos juegos de mesa y disfrutaremos con los compañer@s.

