

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

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

**Macarrones ECO con boloñesa vegetal**  
**Varitas de merluza y ensalada variada**  
**Fruta de temporada/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 de calabacín con**  
**¡HOY ELIGES TÚ! ELIGE TU ARROZ FAVORITO**  
**(arroz basmati o integral a elegir)**  
**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

**Ensalada variada**  
**Lentejas ECO con verduras**  
**Pizza de atún, queso y orégano**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

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

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

**Arroz al horno con garbanzos**  
**Tortilla francesa y ensalada variada**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Menestra de verduras-Taquitos de pavo con cous cous  
Fruta de temporada

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

**Ensalada variada**  
**Crema de boniato**  
**Lomo de cerdo en salsa con cous cous**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Revuelto de pavo y verduras-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

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

**Arroz a banda**  
**Rollito de jamón york y queso**  
**con ensalada variada**  
**Fruta de temporada/Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Hamburguesa de pollo con judías verdes-Tomate y patatas dado  
Fruta de temporada

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

**Ensalada variada**  
**Espaguetis ECO a la napolitana**  
**Salmón al horno con aroma de eneldo y**  
**brócoli salteado**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

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

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

**Ensalada variada**  
**Potaje de garbanzos a la mediterránea**  
**con espinacas**  
**Tortilla de patata con tomatito con hierbas**  
**provenzales**  
**Fruta de temporada/Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Crema de calabaza y patata-Pescado a la plancha  
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

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

**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

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

**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**  
**Fideua de verduras**  
**Tortilla francesa con berenjena**  
**en tempura con miel**  
**Fruta de temporada/Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Daditos de queso fresco con pasta-Tomate y orégano  
Fruta de temporada

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

**Ensalada variada**  
**Sopa de fideos con garbanzos**  
**Pollo al limón con champiñones salteados**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

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

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

**Ensalada variada**  
**Coditos a la carbonara**  
**Gallo San Pedro al limón con salteado**  
**campestre**  
**Fruta de temporada/Pan**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Crema de calabaza y patata-Pescado en salsa mery  
Fruta de temporada

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

**Arroz a la cubana**  
**Longanizas con cebollita y ensalada variada**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

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

646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g

**Ensalada variada**  
**Olleta de la Plana**  
**Tortilla francesa con queso y pan tostado con**  
**aceite y pimentón**  
**Fruta de temporada**

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

792,2Kcal - Prot:30,4g - Lip:35,4g - HC:86,6g

**Lentejas ECO con verduras**  
**Bocaditos de pescado y croquetas de bacalao**  
**y ensalada variada**  
**Fruta de temporada**  
**Pan**

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

545,6Kcal - Prot:13,2g - Lip:18,5g - HC:75,5g

**Ensalada variada**  
**Sopa marinera**  
**Jamoncitos de pollo a la manzana**  
**con patatas panadera**  
**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.

