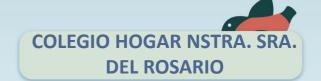


MENÚ ENERO



LUNES

514,4Kcal - Prot:25,4g - Lip:17,3g - HC:60,9g

Ensalada variada

Crema de boniato

Lomo adobado en salsa con cous-cous

Fruta de temporada

Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Revuelto de pavo y verduras con tosta de pan integral

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

MARTES

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

(arroz basmati o integral a elegir)

Fruta de temporada/Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Pescado en salsa mery con champiñones y patata

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

FESTIVO

HOY ELIGES TÚ! ELIGE TU ARROZ FAVORITO

MIÉRCOLES

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

JUEVES

Lentejas ECO con verduras

Tortilla francesa y ensalada variada Fruta de temporada

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Menestra de verduras y taquitos de pavo con cous cous Fruta de temporada

626,6Kcal - Prot:30,2g - Lip:20,2g - HC:78,9g

Macarrones 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

VIERNES

570,7Kcal - Prot:27,8g - Lip:20,5g - HC:63,6g

Arroz al horno con garbanzos Nachos con cheddar y ensalada variada 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 a banda Rollito de jamón york y queso y ensalada variada Fruta de temporada Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Crema de calabaza y patata-Hamburguesa de pollo a la plancha Fruta de temporada

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

Ensalada variada Sopa de fideos con garbanzos

Pollo al limón con champiñones salteados Fruta de temporada Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Daditos de queso fresco con pasta, tomate y orégano Fruta de temporada

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

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

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Ensalada de garbanzos, tomate y aguacate-Pescado al horno Fruta de temporada

744,5Kcal - Prot:20,1g - Lip:19,0g - HC:123,8g

Fideus a la cassola

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

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

Patatas al gratén San Jacobo con ensalada variada Fruta de temporada Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Sona de fideos-Tosta de queso de untar con orégano Fruta de temporada

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

Macarrones ECO con boloñesa

Varitas de merluza y ensalada variada Fruta de temporada

Pan **RECOMENDACIÓN DE CENA:**

Quinoa con verduras-Revuelto de espinacas Fruta de temporada

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

Garbanzos con bacón y tomate seco 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

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

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

Ensalada variada Sopa marinera Pechuga empanada con patatas panadera Fruta de temporada/Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Crema de calabaza y patata-Pescado en salsa mery Fruta de temporada

585,9Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,5g - HC:74,2g

Coditos a la carbonara Gallo San Pedro al limón y ensalada variada Fruta de temporada 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

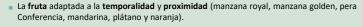
Ensalada variada Olleta de la Plana

Tortilla con espinacas Fruta de temporada /Pan

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

EN EL MENÚ PODEMOS ENCONTRAR:

- Mínimo 1 vez a la semana pan integral
- 1 vez a la semana vogur
- Potenciamos las legumbres y pastas ecológicas.

















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.



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!

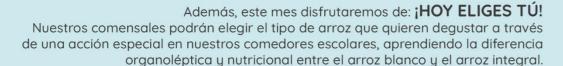
Continuamos con nuestro proyecto de juegos que este trimestre nos invitará a jugar con los sentidos, conocer los juegos del mundo y aquellos juegos que se han mantenido a lo largo de la historia.





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.







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.

