

## LUNES

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

**Ensalada**  
**Crema de hortalizas y queso**  
**Estofado de pollo a la jardinera**  
**Pan**  
**Fruta**  
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**  
**Macarrones con boloñesa**  
**Abadejo en tempura**  
**Pan integral**  
**Fruta**  
RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Quesadilla de jamón york y queso con verduras  
Fruta de temporada

## MIÉRCOLES

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

**Ensalada**  
**Lentejas estofadas con zanahoria**  
**Tortilla de calabacín**  
**Pan**  
**Fruta**  
RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Pescado en salsa mery con champiñones y patata  
Fruta de temporada

## JUEVES

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

**Ensalada**  
**Arroz al horno con garbanzos**  
**Merluza al horno con ajo y perejil**  
**Pan**  
**Fruta**  
RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Menestra de verduras y taquitos de pavo con cous cous  
Fruta de temporada

## VIERNES

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

**Ensalada**  
**Sopa de pescado (sin mejillón)**  
**Albóndigas mixtas en salsa barbacoa**  
**Pan**  
**HELADO**  
RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Wok de pasta con verduras y huevo duro  
Fruta de temporada

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

**Ensalada**  
**Arroz con verduras**  
**Tortilla francesa**  
**Pan**  
**Lácteo**  
RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Lubina al horno con patatas y cebolla  
Fruta de temporada

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

**Ensalada**  
**Alubias a la inglesa**  
**Hamburguesa de ternera con pisto de verduras**  
**Pan**  
**Fruta**  
RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Ensalada César-Tosta de hummus

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

**Ensalada**  
**Sopa de cocido con maravilla**  
**Contramuslo de pollo en salsa de champiñón**  
**Pan**  
**Fruta**  
RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Hamburguesa de pollo con judías verdes, tomate y arroz

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

**Ensalada**  
**Tallarines con pollo y tomate**  
**Skipper de bacalao**  
**Pan**  
**Fruta**  
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**  
**Crema de calabaza**  
**Goulash de magro con patatas y guisantes**  
**Pan integral**  
**Fruta**  
RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Crema de calabaza y patata-Pescado a la plancha

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

**Ensalada**  
**Sopa con pasta maravilla**  
**Albóndigas mixtas en salsa de calabaza**  
**Pan**  
**Fruta**  
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**  
**Espirales con salsa boloñesa**  
**Tortilla de patata**  
**Pan integral**  
**Fruta**  
RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Ensalada de patata-Pescado a la plancha  
Fruta de temporada

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

**Ensalada**  
**Arroz con tomate y huevo cocido**  
**Cordon bleu de pavo**  
**Pan**  
**HELADO**  
RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Menestra de verduras-Tortilla de patata



### 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, plátano, sandía, melón y frutas de hueso).



\* La información de los alérgenos puede consultarse en las fichas técnicas que dispone el equipo de cocina.



## 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.

