

LUNES 1		MARTES 2		MIÉRCOLES 3		JUEVES 4		VIERNES 5	
Ensalada de pasta de verduras	Kcal 461 HC 60 Prot 24	Crema vichycoisse templada	Kcal 433 HC 56 Prot 22	Olleta de la Plana	Kcal 464 HC 49 Prot 22	Arroz caldoso - Paella Valenciana	Kcal 495 HC 71 Prot 19	Lentejas a la Riojana	Kcal 476 HC 40 Prot 28
Amanida de pasta de verduras	Lip 11 G Sat 3,0 Sal 2,98	Crema vichycoisse temperada	Lip 12 G Sat 2,6 Sal 1,85		Tortilla francesa con brócoli		Lip 15 G Sat 4,4 Sal 1,57		Arròs caldós- Paella Valenciana
Abadejo a la plancha con guisantes ECO	(1)(4)	Filete de pollo con salsa de manzana y patatas panadera	(1)	Tortilla francesa con brócoli	(1)(3)	Buñuelos de bacalao con lechuga y maíz	(1)(3)(4)	Lomo a la plancha con tomate frito	(1)(3)(12)
Abadejo a la planxa amb pèsols ECO		Filet de pollastre con salsa de poma i creïlles panadera		Truita francesa amb bròquil		Bunyols de bacallà amb encisam i dacsà		Llomello a la planxa amb tomata fregida	
Sandía		Plátano		Manzana		Naranja		Macedonia de frutas natural	
Meló d'Alger		Plàtan		Poma		Taronja		Macedònia de fruites natural	
CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA	
Ensalada de tomate, aguacate Tortilla de calabacín		Sopa de pollo con verduras y huevo duro		Bacalao con patata, guisantes, zanahoria y cebolla		Quínoa con calabacín, guisantes, ajo y pimentón		Sandwich integral york, queso, brotes y tomate	
LUNES 8		MARTES 9		MIÉRCOLES 10		JUEVES 11		VIERNES 12	
Espaguetis boloñesa	Kcal 527 HC 57 Prot 23	Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y maíz	Kcal 452 HC 56 Prot 17	Crema de zanahoria templada con costrones de pan	Kcal 491 HC 49 Prot 25	Potaje de garbanzos	Kcal 489 HC 46 Prot 20	Sopa de verduras	Kcal 478 HC 52 Prot 22
Espaguetis bolonyesa	Lip 22 G Sat 6 Sal 3	Amanida de encisam, tomata, olives i dacsà	Lip 16 G Sat 3,1 Sal 1,74	Crema de Carlota temperada amb crostons de pa	Lip 24 G Sat 3,2 Sal 2,79	Olla de cigrons	Lip 23 G Sat 8,6 Sal 2,88	Sopa de verduras	Lip 18 G Sat 2,3 Sal 1,67
Tortilla de patata con rodaja de tomate	(1)(3)(12)	Arroz a la cubana	(1)(3)	Canelones de pollo con bechamel casera y queso rayado	(1)(6)(7) (12)	Calamares a la romana con lechuga y tomate	(1)(2)(12)	Pollo al chilindrón con patatas fritas	(1)
Truita de creïlla amb llesca de tomata		Arròs a la cubana		Canelons de pollastre amb beixamel casera i formatge ratllat		Calamars a la romana amb encisam i tomata		Pollastre al xilindró amb creïlles fregides	
Naranja		Plátano		Manzana		Macedonia de frutas natural		Sandía	
Taronja		Plàtan		Poma		Macedònia de fruites natural		Meló d'Alger	
CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA	
Salmón al horno con base de tomate, champiñones, patata		Ensalada de tomate, cebolla, aguacate y atún Hummus con picos y zanahoria		Puré de calabacín templado Tortilla de espinacas, ajo y gambas		Pechuga de pollo con parrillada de verduras: espárragos, pimientos		Fajitas integrales con pimiento, cebolla y queso	

LUNES 15			MARTES 16			MIÉRCOLES 17			JUEVES 18			VIERNES 19		
Arroz con secreto Arròs amb secret	Kcal	487	Lentejas de la abuela Llentilles de l'àvia	Kcal	480	Fideuà del señorito Fideuà del senyoret	Kcal	493	Sopa de cocido con garbanzos y huevo duro Sopa d'olla amb cigrons i ou dur	Kcal	451	Crema de verduras Crema de verdures	Kcal	479
	HC	68		HC	42		HC	42		HC	34		HC	61
	Prot	20		Prot	25		Prot	23		Prot	18		Prot	22
	Lip	11		Lip	25		Lip	18		Lip	25		Lip	15
	G Sat	2,0		G Sat	6,8		G Sat	2,3		G Sat	6,9		G Sat	4,7
Sal	1,87	Sal	2,36	Sal	1,59	Sal	2,30	Sal	1,85					
Merluza plancha con lechuga y tomate Lluç planxa amb encisam i tomata Naranja Taronja	(1)(4)		Tortilla francesa con queso semi curado Truita francesa amb formatge semi curat Sandía Meló d'Alger	(1)(3)(12)		Buñuelos de bacalao con guisantes ECO Bunyols de bacallà amb pèsols ECO Plátano Plàtan	(1)(2)(4)(14)		Longanizas de magro con tomate frito Llonganisses de magre amb tomata fregida Manzana Poma	(1)(3)(12)		Pechuga de pollo plancha con arroz integral y salsa de manzana Pit de pollastre planxa amb arròs integral i salsa de poma Vasito de helado Got de gelat	(1)(6)(7)(8)	
CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA		
Gazpacho con trozos de queso feta Muslo de pollo a la plancha			Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, atún			Ensalada tomate, queso y huevo duro Guacamole con picos			Sopa de pollo con arroz, huevo duro, calabacín y zanahoria			Pan pizza con champiñones, york y queso		

Nomenclatura posibles alérgenos en alimentos:

- | | |
|---|--|
|  1- CONTIENE GLUTEN |  8- FRUTOS DE CASCARA |
|  2- CRUSTACEOS |  9- APIO |
|  3- HUEVOS |  10- MOSTAZA |
|  4- PESCADO |  11- GRANOS DE SESAMO |
|  5- CACAHUETES |  12- DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS |
|  6- SOJA |  13- ALTRAMUCES |
|  7- LACTEOS |  14- MOLUSCOS |

Información sobre los menús:

La combinación de platos que ofrecemos en nuestros menús cubre las necesidades energéticas y nutricionales de todos los niños del centro.

La información sobre los alérgenos está en la ficha de cada menú diario.

Todos los menús diarios incorporan 20g de pan integral 100%.

Se han introducido algunos cambios respecto al curso anterior en los menús de todas las etapas:

- Se ha aumentado la presencia de legumbres en el menú mensual
- Eliminamos los yogures y lácteos cambiándolos a fruta, para asegurar 1 pieza de fruta diaria
- Reducimos fritos: patatas, croquetas, carne frita
- La presencia de vegetales en el menú diario se incrementa siendo muchas ecológicas
- Añadimos pan integral diario con más fibra, vitaminas y proteínas que el pan blanco
- Seguimos reduciendo la carne de nuestros menús como nos recomienda la OMS, sobretodo la procesada: hamburguesas, longanizas, albóndigas y piezas grasas como solomillo de cerdo. Reducimos la proteína animal, pero incrementamos la vegetal