

LUNES 1		MARTES 2		MIÉRCOLES 3		JUEVES 4		VIERNES 5						
Ensalada de pasta de verduras Amanida de pasta de verduras Abadejo a la plancha con guisantes ECO Abadejo a la planxa amb pèsols ECO Sandia Meló d'Alger	Kcal	599	Crema vichycoisse templada Crema vichycoisse temperada Filete de pollo con salsa de manzana y patatas panadera Filet de pollastre con salsa de poma i creïlles panadera Plátano Plàtan	Kcal	563	Olleta de la Plana Tortilla francesa con brócoli Truita francesa amb bròquil Manzana Poma	Kcal	603	Arroz caldoso - Paella Valenciana Arròs caldós- Paella Valenciana Buñuelos de bacalao con lechuga y maíz Bunyols de bacallà amb encisam i dacsà Naranja Taronja	Lentejas a la Riojana Lentilles a la Riojana Lomo a la plancha con tomate frito Llomello a la planxa amb tomata fregida Macedonia de frutas natural Macedònia de fruites natural	Kcal	619		
	HC	78		HC	73		HC	64			HC	92	HC	51
	Prot	31		Prot	29		Prot	29			Prot	25	Prot	36
	Lip	14		Lip	16		Lip	20			Lip	14	Lip	22
	G Sat	3,9		G Sat	3		G Sat	6			G Sat	2,6	G Sat	7,5
Sal	3,9	Sal	2	Sal	2	Sal	2,4	Sal	2,5					
(1)(4)		(1)		(1)(3)		(1)(3)(4)		(1)(3)(12)						
<b>CENA RECOMENDADA</b>		<b>CENA RECOMENDADA</b>		<b>CENA RECOMENDADA</b>		<b>CENA RECOMENDADA</b>		<b>CENA RECOMENDADA</b>						
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		Sándwich integral york, queso, brotes y tomate						
LUNES 8		MARTES 9		MIÉRCOLES 10		JUEVES 11		VIERNES 12						
Espaguetis boloñesa Espaguetis bolonyesa Tortilla de patata con rodaja de tomate Truita de creïlla amb llesca de tomata Naranja Taronja	Kcal	684	Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y maíz Amanida de encisam, tomata, olives i dacsà Arroz a la cubana Arròs a la cubana Plátano Plàtan	Kcal	588	Crema de zanahoria templada con costrones de pan Crema de Carlota temperada amb crostons de pa Canelones de pollo con bechamel casera y queso rayado Canelons de pollastre amb beixamel casera i formatge ratllat Manzana Poma	Kcal	638	Potaje de garbanzos Olla de cigrons Calamares a la romana con lechuga y tomate Calamars a la romana amb encisam i tomata Macedonia de frutas natural Macedònia de fruites natural	Sopa de verduras Sopa de verdures Pollo al chilindrón con patatas fritas Pollastre al xilindró amb creïlles fregides Sandia Meló d'Alger	Kcal	621		
	HC	57		HC	73		HC	64			HC	60	HC	68
	Prot	23		Prot	22		Prot	33			Prot	26	Prot	29
	Lip	22		Lip	21		Lip	31			Lip	30	Lip	23
	G Sat	5,8		G Sat	4		G Sat	4,2			G Sat	11	G Sat	3
Sal	2,63	Sal	2,3	Sal	3,6	Sal	3,7	Sal	2,2					
(1)(3)(12)		(1)(3)		(1)(6)(7)(12)		(1)(2)(12)		(1)						
<b>CENA RECOMENDADA</b>		<b>CENA RECOMENDADA</b>		<b>CENA RECOMENDADA</b>		<b>CENA RECOMENDADA</b>		<b>CENA RECOMENDADA</b>						
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	633	Lentejas de la abuela  Llentilles de l'àvia	Kcal	624	Fideuà del señorito  Fideuà del senyoret	Kcal	641	Sopa de cocido con garbanzos y huevo duro  Sopa d'olla amb cigrons i ou dur	Kcal	587	Crema de verduras  Crema de verdures	Kcal	623
	HC	88		HC	55		HC	55		HC	44		HC	79
	Prot	26		Prot	33		Prot	30		Prot	24		Prot	29
	Lip	14		Lip	33		Lip	23		Lip	32		Lip	20
	G Sat	2,6		G Sat	8,8		G Sat	3		G Sat	8,9		G Sat	6,1
	Sal	2,4		Sal	3,1		Sal	2,1		Sal	3		Sal	2,4
Merluza plancha con lechuga y tomate  Lluç planxa amb encisam i tomata  Naranja  Taronja	(1)(4)		Tortilla francesa con queso semi curado  Truitada 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 al horno 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)	
<b>CENA RECOMENDADA</b>			<b>CENA RECOMENDADA</b>			<b>CENA RECOMENDADA</b>			<b>CENA RECOMENDADA</b>			<b>CENA RECOMENDADA</b>		
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