

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 alubias con verduras	Kcal 448 HC 51 Prot 15	Arroz con verduras	Kcal 475 HC 64 Prot 19	Lentejas con verduras	Kcal 449 HC 45 Prot 24
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	Olleta de fesos amb verdures	Lip 15 G Sat 3,3 Sal 1,57	Arròs amb verdures	Lip 12 G Sat 2,0 Sal 1,87	Llenties amb verdures	Lip 15 G Sat 2,6 Sal 1,94
Abadejo a la plancha con guisantes ECO	(1)(4)	Filete de lenguado con salsa de manzana y patatas panadera	(1)(4)	Tortilla francesa con brócoli	(1)(3)	Buñuelos de bacalao con lechuga y maíz	(1)(3)(4)	Merluza a la plancha con tomate frito	(1)(4)
Abadejo a la planxa amb pèsols ECO		Filet de llenguado con salsa de poma i creïlles panadera		Truita francesa amb bròquil		Bunyols de bacallà amb encisam i dacsà		Lluç 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 con tomate frito y queso rayado	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 con verduras	Kcal 471 HC 50 Prot 19	Sopa de verduras	Kcal 460 HC 52 Prot 22
Espaguetis amb tomata fregida i formatge ratllat	Lip 22 G Sat 5,8 Sal 2,63	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 amb verdures	Lip 19 G Sat 6,8 Sal 2,88	Sopa de verdures	Lip 16 G Sat 2,3 Sal 1,67
Tortilla de patata con rodaja de tomate	(1)(3)(7)	Arroz a la cubana	(1)(3)	Canelones de pescado con bechamel casera y queso rayado	(1)(4)(6)(7)	Calamares a la romana con lechuga y tomate	(1)(2)	Abadejo al horno con patatas fritas	(1)(4)
Truita de creïlla amb llesca de tomata		Arròs a la cubana		Canelons de peix amb beixamel casera i formatge ratllat		Calamars a la romana amb encisam i tomata		Abadejo al forn 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 verduras Arròs amb verdures	Kcal	492	Lentejas con verduras Llentilles amb verdures	Kcal	472	Fideuà del señorito Fideuà del senyoret	Kcal	493	Sopa de verduras con garbanzos y huevo duro Sopa de verdure amb cigrons i ou dur	Kcal	411	Crema de verduras Crema de verdure	Kcal	470
	HC	70		HC	46		HC	42		HC	34		HC	61
	Prot	15		Prot	22		Prot	23		Prot	21		Prot	22
	Lip	11		Lip	22		Lip	18		Lip	18		Lip	14
	G Sat	2,0		G Sat	4,8		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	(1)(4)		Tortilla francesa con queso semi curado Truit francesa amb formatge semi curat	(1)(3)(12)		Buñuelos de bacalao con guisantes ECO Bunyols de bacallà amb pèsols ECO	(1)(2)(4)(14)		Bacaladilla con tomate frito Abadejet amb tomata fregida	(1)(3)(4)		Filete de lenguado plancha con arroz integral y salsa de manzana Filet de llenguado planxa amb arròs integral i salsa de manzana	(1)(4)(6)(7) (8)	
Naranja Taronja			Sandía Meló d'Alger			Plátano Plàtan			Manzana Poma			Vasito de helado Got de gelat		
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