

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 verduras Olleta de verduras	Kcal 448 HC 51 Prot 15	Arroz caldoso - Paella Valenciana	Kcal 495 HC 71 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	Tortilla francesa con brócoli	Lip 15 G Sat 3,3 Sal 1,57	Arròs caldós- Paella Valenciana	Lip 11 G Sat 2,0 Sal 1,87	Lentilles amb verdures	Lip 15 G Sat 2,6 Sal 1,94
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)	Pollo a la plancha con tomate frito	(1)
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		Pollastre 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 478 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 18 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 pollo con bechamel casera y queso rayado	(1)(6)(7) (12)	Calamares a la romana con lechuga y tomate	(1)(2)	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		Calamars a la romana amb encisam i tomata		Pollastre al cilindró 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 pollo y verduras Arròs amb pollastre i verdures	Kcal	487	Lentejas con verduras Llentilles amb verdures	Kcal	472	Fideuà del señorito Fideuà del senyoret	Kcal	493	Sopa de pollo con garbanzos y huevo duro Sopa de pollastre amb cigrons i ou dur	Kcal	441	Crema de verduras Crema de verdures	Kcal	479	
	HC	68		HC	46		HC	42		HC	34		HC	61	
	Prot	20		Prot	22		Prot	23		Prot	18		Prot	22	
	Lip	11		Lip	22		Lip	18		Lip	23		Lip	15	
	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 Truitada francesa amb formatge semi curat	(1)(3)(12)		Buñuelos de bacalao con guisantes ECO Bunyols de bacallà amb pèsols ECO	(1)(2)(4)(14)		Longanizas de pollo con tomate frito Llonganisses de pollastre amb tomata fregida	(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	(1)(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		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 CÁSCARA |
|  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