

| LUNES 30  |            |      | MARTES 31  |        |      | MIÉRCOLES 1   |           |      | JUEVES 2       | VIERNES 3      |
|---|------------|------|--|--------|------|---|-----------|------|----------------|----------------|
| Sopa de cocido con garbanzos y huevo duro<br>Sopa d'olla amb cigrons i ou dur<br>Longanizas de magro con tomate frito<br>Llonganisses amb tomata fregida<br>Plátano<br>Plàtan | Kcal       | 564  | Lentejas con arroz<br>Llentilles amb arròs<br>Tortilla francesa con lechuga y tomate<br>Truita de francesa amb encisam i tomata<br>Manzana<br>Poma | Kcal   | 556  | Macarrones con tomate frito y queso rayado<br>Macarrons amb tomata fregida i formatge ratllat<br>Surfes de bacaladilla con lechuga y tomate<br>Surfes d'abadejet amb encisam i tomata<br>Naranja<br>Taronja | Kcal      | 546  | <b>FESTIVO</b> | <b>FESTIVO</b> |
|   | HC         | 42   |  | HC     | 62   |   | HC        | 59   |                |                |
|   | Prot       | 23   |  | Prot   | 27   |   | Prot      | 21   |                |                |
|   | Lip        | 31   |  | Lip    | 20   |   | Lip       | 20   |                |                |
|   | G Sat      | 8,6  |  | G Sat  | 7,8  |   | G Sat     | 3,9  |                |                |
|   | Sal        | 2,88 |  | Sal    | 2,43 |   | Sal       | 2,98 |                |                |
|   | (1)(3)(12) |      |  | (1)(3) |      |   | (1)(4)(7) |      |                |                |
| CENA RECOMENDADA  |            |      | CENA RECOMENDADA   |        |      | CENA RECOMENDADA  |           |      |                |                |
| Salmón al horno con base de tomate, Champiñones, patata   |            |      | Sopa de pollo con arroz, huevo duro, bròcoli y zanahoria   |        |      | Bacalao con patata, guisantes, zanahoria y cebolla  |           |      |                |                |
| LUNES 6   |            |      | MARTES 7   |        |      | MIÉRCOLES 8   |           |      | JUEVES 9       | VIERNES 10     |
| <b>FESTIVO</b>  |            |      | <b>FESTIVO</b>   |        |      | <b>FESTIVO</b>  |           |      | <b>FESTIVO</b> | <b>FESTIVO</b> |

| LUNES 13   |       |           | MARTES 14   |       |            | MIÉRCOLES 15  |       |            | JUEVES 16   |       |               | VIERNES 17   |       |            |
|--|-------|-----------|---|-------|------------|---|-------|------------|---|-------|---------------|--|-------|------------|
| Arroz a la cubana<br>Arròs a la cubana   | Kcal  | 528       | Espaguetis boloñesa<br>Espaguetis bolonyesa                                       | Kcal  | 575        | Lentejas de la abuela<br>Lentilles de la àvia   | Kcal  | 500        | Puré de calabaza con picatostes<br>Puré de carabassa amb crostons   | Kcal  | 529           | Sopa de pescado<br>Sopa de peix  | Kcal  | 416        |
|  | HC    | 64        |   | HC    | 69         |   | HC    | 49         |   | HC    | 44            |  | HC    | 54         |
|  | Prot  | 27        |   | Prot  | 23         |   | Prot  | 24         |   | Prot  | 27            |  | Prot  | 20         |
|  | Lip   | 18        |   | Lip   | 23         |   | Lip   | 22         |   | Lip   | 27            |  | Lip   | 14         |
|  | G Sat | 3,9       |   | G Sat | 4,4        |   | G Sat | 6,8        |   | G Sat | 3,2           |  | G Sat | 2,3        |
|  | Sal   | 2,05      |   | Sal   | 2,63       |   | Sal   | 1,76       |   | Sal   | 2,79          |  | Sal   | 1,87       |
| Melón<br>Meló  |       | (1)(3)(4) | Tortilla de patatas con lechuga y maíz<br>Truïta de creïlles amb encisam i panís  |       | (1)(3)(12) | Manzana<br>Poma   |       | (1)(7)(12) | Canelones de carne con bechamel casera y queso rayado<br>Canelons de carn amb beixamel cassolana i formatge ratllat |       | (1)(6)(7)(12) | Filet de pollastre amb arròs pilaf i salsa de poma                       |       | (1)(4)(14) |
| Naranja<br>Taronja   |       |           |   |       |            |   |       |            |   |       |               | Macedonia de frutas natural<br>Macedònia de fruites natural              |       |            |
| CENA RECOMENDADA   |       |           | CENA RECOMENDADA  |       |            | CENA RECOMENDADA  |       |            | CENA RECOMENDADA  |       |               | CENA RECOMENDADA   |       |            |
| Salteado de verduras con gambas y huevo duro   |       |           | Salmón al horno con base de tomate, Champiñones, patata                           |       |            | Crema de champiñones. Tortilla de espinacas   |       |            | Sopa de pescado con arroz y merluza   |       |               | Hamburguesa completa con huevo, tomate, cebolla                          |       |            |
| LUNES 20   |       |           | MARTES 21   |       |            | MIÉRCOLES 22  |       |            | JUEVES 23   |       |               | VIERNES 24   |       |            |
| Arroz caldoso de secreto/ Paella de secreto<br>Arròs caldós de secret / Paella de secret | Kcal  | 505       | Potaje garbanzos<br>Olla de cigrons   | Kcal  | 463        | Espirales con tomate frito y queso rayado<br>Espirals amb tomata fregida i formatge ratllat | Kcal  | 477        | Sopa de pollo con fideos<br>Sopa de pollastre amb fideos  | Kcal  | 509           | Crema de zanahorias con picatostes<br>Crema de Carlota amb crostons      | Kcal  | 457        |
|  | HC    | 49        |   | HC    | 45         |   | HC    | 60         |   | HC    | 48            |  | HC    | 40         |
|  | Prot  | 22        |   | Prot  | 31         |   | Prot  | 23         |   | Prot  | 19            |  | Prot  | 27         |
|  | Lip   | 24        |   | Lip   | 15         |   | Lip   | 15         |   | Lip   | 24            |  | Lip   | 16         |
|  | G Sat | 3,2       |   | G Sat | 8,4        |   | G Sat | 3,0        |   | G Sat | 2,8           |  | G Sat | 4,0        |
|  | Sal   | 2,11      |   | Sal   | 2,35       |   | Sal   | 2,18       |   | Sal   | 1,42          |  | Sal   | 1,94       |
| Surfers de baCaladilla con guisantes<br>Surfers d'abadejet amb pèsols                    |       | (1)(3)(4) | Tortilla francesa con lechuga y aceitunas<br>Truïta francesa amb encisam i olives |       | (1)(3)     | Lomo de merluza con judías verdes eco<br>Llom de lluç amb fesols tendres eco                |       | (1)(4)(7)  | Muslo de pollo al chilindrón con patatas fritas<br>Cuixa de pollastre al xilindró amb creïlles fregides             |       | (1)           | Lomo rebozado con tomate frito<br>Llomello arrebossat amb tomata fregida |       | (1)        |
| Manzana<br>Poma  |       |           | Melón<br>Meló   |       |            | Naranja<br>Taronja  |       |            | Plátano<br>Plàtan   |       |               | Macedonia de frutas natural<br>Macedònia de fruites natural              |       |            |
| CENA RECOMENDADA   |       |           | CENA RECOMENDADA  |       |            | CENA RECOMENDADA  |       |            | CENA RECOMENDADA  |       |               | CENA RECOMENDADA   |       |            |
| Puré de calabaza<br>Muslo de pollo a la plancha  |       |           | Sopa de pescado<br>Sepia a la plancha   |       |            | Croquetas de legumbre con brócoli al vapor  |       |            | Merluza con patata, guisantes, zanahoria y cebolla  |       |               | Pan pizza con Champiñones, york y queso                                  |       |            |

| LUNES 27   |       |            | MARTES 28   |       |        | MIÉRCOLES 29  |       |           | JUEVES 30   |       |           | VIERNES 1 |  |  |
|--|-------|------------|---|-------|--------|---|-------|-----------|---|-------|-----------|-----------|--|--|
| Sopa de cocido con garbanzos y huevo duro<br>Sopa d'olla amb cigrons i ou dur<br><br>Longanizas de magro con tomate frito<br>Llonganisses de magre amb tomata fregida<br><br>Plátano<br>Plàtan | Kcal  | 528        | Olleta de la Plana<br><br>Tortilla francesa con queso semi-curado<br><br>Trita francesa amb formatge semicurat<br><br>Manzana<br>Poma | Kcal  | 526    | Macarrones Italiana<br>Macarrons Italiana<br><br>Buñuelos de bacalao con zanahoria baby<br>Bunyols de bacallà amb Carlota baby<br><br>Macedonia de frutas natural<br>Macedònia de fruites natural | Kcal  | 535       | Arroz caldoso- Paella valenciana<br>Arròs caldós- Paella valenciana<br><br>Calamares con lechuga y tomate<br>Calamars al forn amb encisam i tomata<br><br>Melón<br>Meló | Kcal  | 506       |           |  |  |
|  | HC    | 42         |   | HC    | 49     |   | HC    | 55        |   | HC    | 59        |           |  |  |
|  | Prot  | 23         |   | Prot  | 22     |   | Prot  | 22        |   | Prot  | 19        |           |  |  |
|  | Lip   | 27         |   | Lip   | 22     |   | Lip   | 19        |   | Lip   | 15        |           |  |  |
|  | G Sat | 8,6        |   | G Sat | 4,4    |   | G Sat | 3,9       |   | G Sat | 2,0       |           |  |  |
|  | Sal   | 2,88       |   | Sal   | 1,57   |   | Sal   | 2,98      |   | Sal   | 1,87      |           |  |  |
|  |       | (1)(3)(12) |   |       | (1)(3) |   |       | (1)(4)(7) |   |       | (1)(2)(3) |           |  |  |
| <b>CENA RECOMENDADA</b>  |       |            | <b>CENA RECOMENDADA</b>   |       |        | <b>CENA RECOMENDADA</b>   |       |           | <b>CENA RECOMENDADA</b>   |       |           |           |  |  |
| Ensalada lechuga, cebolla, tomate, queso y huevo duro<br>Trucha asalmonada a la plancha  |       |            | Coliflor con taquitos de jamón.<br>Tacos de pavo salteados  |       |        | Ensalada de tomate, Caballa, aguacate<br>Tortilla de espinacas  |       |           | Sopa de pollo con arroz, huevo duro, bròcoli y zanahoria  |       |           |           |  |  |

Nomenclatura posibles alérgenos en alimentos:



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