

LUNES 2			MARTES 3			MIERCOLES 4			JUEVES 5			VIERNES 6		
Macarrones con tomate y queso rayado Macarrons amb tomata i formatge ratllat  Buñuelos de bacalao con lechuga y tomate Bunyols de bacallà amb encisam i tomata  Naranja Taronja	Kcal	559	Crema vichysoisse Mediterránea Crema vichysoisse Mediterrània  Filete de pollo con salsa de manzana y arroz pilaf Filet de pollastre amb arròs pilaf i salsa de poma  Plátano Plàtan	Kcal	404	Olleta de la Plana  Tortilla francesa con croquetas de jamón Truita francesa amb croquetes de pernil  Melón Meló	Kcal	546	Arroz caldoso- Paella Valenciana Arròs caldós- Paella valenciana  Surfes de bacaladilla al horno con guisantes eco Surfes de abadeget al forn amb pèsols eco  Manzana Poma	Kcal	503	Lentejas a la riojana Llentilles a la Rjoja  Albóndigas de ternera a la jardinera Mandonguilles de vedella a la jardinera  Macedonia de frutas natural Macedònia de fruites natural	Kcal	512
	HC	59		HC	54		HC	50		HC	73		HC	44
	Prot	22		Prot	20		Prot	22		Prot	19		Prot	28
	Lip	21		Lip	11		Lip	17		Lip	11		Lip	22
	G Sat	3,9		G Sat	2,3		G Sat	4,9		G Sat	2,0		G Sat	4,8
	Sal	2,98		Sal	1,67		Sal	2,77		Sal	1,87		Sal	1,94
	(1)(3)(4)(7)			(1)			(1)(3)(7)			(1)(3)(4)			(1)(3)(12)	
CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA		
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, fresas, anacardos Tortilla de espinacas			Hamburguesa ternera Champiñones a la plancha			Merluza con patata, guisantes, zanahoria y cebolla			Muslo de pollo con parrillada de verduras: espárragos, pimientos			Fajitas integrales con pimiento, cebolla y queso		
LUNES 9			MARTES 10			MIERCOLES 11			JUEVES 12			VIERNES 13		
FESTIVO			FESTIVO			FESTIVO			FESTIVO			FESTIVO		

LUNES 16			MARTES 17			MIÉRCOLES 18			JUEVES 19			VIERNES 20		
Arroz caldoso con secreto y verduras/ Paella secreto Arròs caldós amb secret i verdures/ Paella secret	Kcal	545	Espirales con tomate frito y queso rayado Espirals amb tomata fregida i formatge ratllat	Kcal	467	Potaje garbanzos Olla de cigrons  Tortilla francesa con lechuga y aceitunas Trita francesa amb encisam i olives	Kcal	463	<b>FESTIVO</b>			Sopa de pollo con fideos Sopa de pollastre amb fideos	Kcal	471
	HC	49		HC	60		HC	45					HC	41
	Prot	22		Prot	23		Prot	31					Prot	19
	Lip	29		Lip	12		Lip	15					Lip	23
	G Sat	7,2		G Sat	3,0		G Sat	8,4					G Sat	2,8
	Sal	2,24		Sal	2,18		Sal	2,35					Sal	1,42
(1)(3)(12)		(1)(4)(7)		(1)(3)		(1)								
Hamburguesa mixta de pollo y magro con tomate frito Hamburguesa mixta de pollastre i magre amb tomata fregida			Lomo de merluza plancha con guisantes eco Llom de lluç planxa amb pèsols eco			Melón Meló						Estofado de pavo con champiñones y verduras Estofat de llom de porc amb xampinyons i verdures		
Manzana Poma			Naranja Taronja									Plátano Plàtan		
<b>CENA RECOMENDADA</b>			<b>CENA RECOMENDADA</b>			<b>CENA RECOMENDADA</b>						<b>CENA RECOMENDADA</b>		
Puré de calabaza Muslo de pollo a la plancha			Sopa de pescado Sepia a la plancha			Ensalada lechuga, cebolla, tomate, queso y huevo duro Trucha asalmonada a la plancha						Pan pizza con champiñones, york y queso		
LUNES 23			MARTES 24			MIÉRCOLES 25			JUEVES 26			VIERNES 27		
Arroz a la Cubana Arròs a la cubana  Abadejo al horno con lechuga y maíz Abadejo al forn amb encisam i dacsa	Kcal	528	Espaguetis boloñesa Espaguetis bolonyesa  Tortilla de patatas con brócoli Trita de creïlles amb bróquil	Kcal	575	Lentejas de la abuela Llentilles de la àvia  Montadito de jamón de pavo y queso Muntaet de pernil de titot i formatge	Kcal	500	Puré de calabaza con picatostes Puré de carabassa amb crostons  Canelones de carne con bechamel casera y queso rayado Canelons de carn amb beixamel cassolana i formatge ratllat	Kcal	529	Sopa de pollo con verduras Sopa de pollastre amb verdures  Cabracho en tempura de harina de garbanzos y guisantes eco Escòrpora en tempura de farina de cigrons y pèsols eco	Kcal	378
	HC	64		HC	69		HC	49		HC	44		HC	38
	Prot	27		Prot	23		Prot	24		Prot	27		Prot	16
	Lip	18		Lip	23		Lip	22		Lip	27		Lip	18
	G Sat	3,9		G Sat	6,4		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	2,61
(1)(3)(4)		(1)(3)(12)		(1)(7)(12)		(1)(6)(7)(12)		(1)(3)(4)						
Melón Meló			Naranja Taronja			Manzana Poma			Plátano Plàtan			Macedonia de frutas natural Macèdonia de fruita natural		
<b>CENA RECOMENDADA</b>			<b>CENA RECOMENDADA</b>			<b>CENA RECOMENDADA</b>			<b>CENA RECOMENDADA</b>			<b>CENA RECOMENDADA</b>		
Salteado de verduras con gambas y huevo duro			Coliflor con taquitos de jamón. Tacos de pavo salteados			Crema de champiñones. Tortilla de espinacas			Sopa de pescado con arroz y merluza			Hamburguesa completa con huevo, tomate, cebolla		

LUNES 30			MARTES 31			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Sopa de cocido con garbanzos y huevo duro Sopa d'olla amb cigrons i ou dur Longanizas de magro con tomate frito Llonganisses amb tomata fregida Plátano Plàtan	Kcal	564	Lentejas con arroz Lentilles amb arròs Tortilla francesa con lechuga y tomate Trita de francesa amb encisam i tomata Manzana Poma	Kcal	556			
	HC	42		HC	62			
	Prot	23		Prot	27			
	Lip	31		Lip	20			
	G Sat	8,6		G Sat	7,8			
	Sal	2,88		Sal	2,43			
(1)(3)(12)		(1)(3)						
CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA					
Salmón al horno con base de tomate, Champiñones, patata			Sopa de pollo con arroz, huevo duro, bròcoli y zanahoria					

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

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