

LUNES 28			MARTES 29			MIÉRCOLES 30			JUEVES 1			VIERNES 2		
Sopa de pollo y verduras con fideos	Kcal	620	Lentejas Riojana	Kcal	572	Puré de calabacín	Kcal	578	Arroz con secreto	Kcal	635	Espaguetis con tomate gratinados	Kcal	600
	HC	73		HC	73		HC	63		HC	77		HC	75
	Prot	29		Prot	30		Prot	28		Prot	30		Prot	31
	Lip	23		Lip	18		Lip	21		Lip	23		Lip	19
Sopa de pollastre i verdures amb fideus	Sat	6,5	Lentilles de la Rioja	Sat	5,5	Puré de carabassí	Sat	5,4	Arròs amb secret	Sat	5,8	Espaguetis amb tomata gratinats	Sat	5,0
	Sal	2,00		Sal	2,15		Sal	1,24		Sal	2,00		Sal	1,90
Hamburguesa mixta con patatas fritas	1,3,12		Tortilla de patata con queso fresco	1,3,7,12		Pechuga de pollo con arroz integral y salsa de manzana	1		Buñuelos de Bacalao con guisantes ECO	1,3,4		Lomo plancha con verduritas ecológicas	1,7	
Hamburguesa mixta amb creïlles fregides				Truita de creïlla amb formatge fresc						Bunyols d' Abadejo amb pèsols ECO				
Plátano			Macedonia de fruta			Yogur natural			Melón			Manzana		
Plátano			Macedònia de fruita natural			logur natural			Meló			Poma		
CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA		
Crema de calabacín y puerro. Merluza al horno con patata			Ensalada de tomate y zanahoria. Filete de ternera			zanahoria. Tortilla de espinacas y gambas			Salmón al horno con calabaza y brócoli			Sepia a la plancha con champiñones		
LUNES 5			MARTES 6			MIÉRCOLES 7			JUEVES 8			VIERNES 9		
Sopa de pollo con verduras	Kcal	610	Crema de verduras	Kcal	525	Macarrones integrales con tomate gratinados	Kcal	574	Arroz caldoso- Paella valenciana	Kcal	609	FESTIVO		
	HC	67		HC	67		HC	65		HC	84			
	Prot	29		Prot	31		Prot	28		Prot	31			
	Lip	24		Lip	15		Lip	22		Lip	18			
Sopa de pollastre amb verdures	Sat	7,0	Crema de verdures	Sat	2,5	Macarrons integrals amb tomata gratinats	Sat	6,7	Arròs caldós- Paella valenciana	Sat	4,2			
	Sal	2,30		Sal	1,65		Sal	1,85		Sal	1,80			
Longanizas de magro con tomate frito	1,12		Estofado de pavo con guisantes y zanahorias ECO	1		Tortilla de patatas con brócoli	1,3,7		Calamares con lechuga y tomate	1, 14				
Llonganisses de magre amb tomata fregida				Estofat de polit amb pèsols i carlota ECO			Truita de creïlles amb bròquil			Calamars amb encisam i tomata				
Plátano			Manzana			Yogur natural			Melón					
Plàtan			Poma			logurt natural			Meló					
CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA					
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria. Boquerones al horno			Sopa de pescado con gambas y fideos integrales			Crema de calabaza. Pescado al horno con tomate			Albondigas de pollo en salsa jardinera					

LUNES 12				MARTES 13				MIÉRCOLES 14				JUEVES 15				VIERNES 16			
FESTIVO				Lentejas de la abuela	Kcal	570	Sopa de verduras	Kcal	575	Arroz a la cubana	Kcal	605	Crema de guisantes	Kcal	555				
					HC	73		HC	71		HC	82		HC	69				
					Prot	33		Prot	29		Prot	25		Prot	29				
					Lip	17		Lip	19		Lip	20		Lip	20				
					Sat	2,5		Sat	4,5		Sat	6,3		Sat	3,1				
					Sal	1,55		Sal	1,80		Sal	1,55		Sal	1,45				
				Merluza plancha con lechuga y aceitunas	1,4,7		Lomo braseado con jugo de asado y puré de patatas	1,9		Montadito de jamón de pavo y queso	1,3,7		Gallineta en tempura de harina de garbanzo y brócoli	1,4					
					Lluç planxa amb encisam i olives			Llom cuinat amb suc de rostit i puré de creïlles			Muntadet de pernil de pollit i formatge			Escòrpora en tempura de farina de cigró i bróquil					
				Yogur natural			Manzana			Plátano			Macedonia de frutas						
				logurt natural			Poma			Plàtan			Macedònia de fruites						
CENA RECOMENDADA				CENA RECOMENDADA				CENA RECOMENDADA				CENA RECOMENDADA							
Ensalada de tomate y aguacate. Huevos rellenos de atún				Quinoa con huevo duro y salteado de zanahoria y pimiento				Merluza al horno con brocoli y patata				Hamburguesa de pollo con pan, cebolla, tomate y lechuga							
LUNES 19				MARTES 20				MIÉRCOLES 21				JUEVES 22				VIERNES 23			
Macarrones integrales boloñesa	Kcal	598	Sopa de cocido con garbanzos y huevo duro	Kcal	630	Olleta de Castellón	Kcal	540	Arroz caldoso con pollo y verduras	Kcal	534	Puré de legumbres	Kcal	622					
	HC	75		HC	88		HC	57		HC	71		HC	80					
	Prot	33		Prot	32		Prot	30		Prot	28		Prot	31					
	Lip	20		Lip	16		Lip	20		Lip	16		Lip	21					
Macarrons integrals bolonyesa	Sat	4,2	Sopa d'olla amb cigrons i ou dur	Sat	3,5	Olleta de Castelló	Sat	4,7	Arròs caldós amb pollastre i verdures	Sat	2,7	Puré de llegumbres	Sat	5,6					
Sal	1,91	Sal		2,00	Sal		1,86	Sal		1,66	Sal		2,11						
Porción de rosada al horno con verduras ecológicas	1,4,12		Pollo al chilindrón con arroz integral	1,3		Tortilla francesa con brócoli eco	1,3,7		Lomo de merluza con lechuga y maíz	1,4		Canelones de magro con bechamel casera y queso rayado	1,7,12						
Porcions de rosada al forn amb verdures ecològiques			Pollastre al xilindró amb arròs integral			Truita francesa amb bróquil ECO			Llom de lluç amb encisam i dacsà			Canelons de magre amb beixamel cassolana i formatge ratllat							
Manzana			Plátano			Yogur natural			Macedonia de frutas			Melón							
Poma			Plàtan			logurt natural			Macedònia de fruites			Meló							
CENA RECOMENDADA				CENA RECOMENDADA				CENA RECOMENDADA				CENA RECOMENDADA				CENA RECOMENDADA			
Hummus con crudites y picos. Ensalada con queso				Gazpacho y lubina a la palncha				Crema de verduras y filete de ternera a la plancha				Ensalada de tomate, pepino y maíz.Tortilla de espinacas y ajo				Fajitas de pollo, pimientos y queso			

LUNES 26			MARTES 27			MIÉRCOLES 28			JUEVES 29			VIERNES 30		
Sopa de pollo y verduras con fideos	Kcal	620	Lentejas Riojana	Kcal	572	Puré de calabacín	Kcal	578	Arroz con secreto	Kcal	635	Espaguetis con tomate gratinados	Kcal	600
	HC	73		HC	73		HC	63		HC	77		HC	75
	Prot	29		Prot	30		Prot	28		Prot	30		Prot	31
	Lip	23		Lip	18		Lip	21		Lip	23		Lip	19
Sopa de pollastre i verdures amb fideus	Sat	6,5	Lentilles de la Rioja	Sat	5,5	Puré de carabassí	Sat	5,4	Arròs amb secret	G Sat	5,8	Espaguetis amb tomata gratinats	Sat	5,0
	Sal	2,00		Sal	2,15		Sal	1,24		Sal	2,00		Sal	1,90
	1,3,12			1,3,7,12			1			1,3,4			1,7	
Hamburguesa mixta con patatas fritas			Tortilla de patata con lechuga y tomate			Pechuga de pollo con arroz pilaf y salsa de manzana			Buñuelos de Bacalao con guisantes ECO			Lomo plancha con verduritas ecológicas		
Hamburguesa mixta amb creïlles fregides			Truita de creïlla amb encisam i tomata			Pit de pollastre amb arròs pilaf i salsa de poma			Bunyols d' Abadejo amb pésols ECO			Llom planxa amb verdures ecològiques		
Plátano			Yogur natural			Melón			Manzana			Macedonia de frutas		
Plàtano			Macedònia de fruita natural			Meló			Poma			Macedònia de fruites		
CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA		
Crema de calabacín y puerro. Merluza al horno con patata			Ensalada de tomate y zanahoria. Filete de ternera			Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. Tortilla de espinacas			Salmón al horno con calabaza y brócoli			Sepia a la plancha con champiñones		

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