

| LUNES 28                                                 |        |      | MARTES 29                                         |          |      | MIÉRCOLES 30                                           |      |      | JUEVES 1                               |       |      | VIERNES 2                              |      |      |
|----------------------------------------------------------|--------|------|---------------------------------------------------|----------|------|--------------------------------------------------------|------|------|----------------------------------------|-------|------|----------------------------------------|------|------|
| Sopa de pollo y verduras con fideos                      | Kcal   | 806  | Lentejas Riojana                                  | Kcal     | 744  | Puré de calabacín                                      | Kcal | 751  | Arroz con secreto                      | Kcal  | 826  | Espaguetis con tomate gratinados       | Kcal | 780  |
|                                                          | HC     | 95   |                                                   | HC       | 95   |                                                        | HC   | 82   |                                        | HC    | 100  |                                        | HC   | 98   |
|                                                          | Prot   | 38   |                                                   | Prot     | 39   |                                                        | Prot | 36   |                                        | Prot  | 39   |                                        | Prot | 40   |
|                                                          | Lip    | 30   |                                                   | Lip      | 23   |                                                        | Lip  | 27   |                                        | Lip   | 30   |                                        | Lip  | 25   |
| Sopa de pollastre i verdures amb fideus                  | Sat    | 8,5  | Llentilles de la Rioja                            | Sat      | 7,2  | Puré de carabassí                                      | Sat  | 7,0  | Arròs amb secret                       | Sat   | 7,5  | Espaguetis amb tomata gratinats        | Sat  | 6,5  |
|                                                          | Sal    | 2,60 |                                                   | Sal      | 2,80 |                                                        | Sal  | 1,61 |                                        | Sal   | 2,60 |                                        | Sal  | 2,47 |
| 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              |          |      | Pit de pollastre amb arròs integral i salsa de poma    |      |      | Bunyols d' Abadejo amb pésols ECO      |       |      | Llom planxa amb verdures ecològiques   |      |      |
| Plátano                                                  |        |      | Macedonia de fruta                                |          |      | Yogur natural                                          |      |      | Melón                                  |       |      | Manzana                                |      |      |
| Plátano                                                  |        |      | Macedònia de fruita natural                       |          |      | logur natural                                          |      |      | Meló                                   |       |      | Poma                                   |      |      |
| 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   | 793  | Crema de verduras                                 | Kcal     | 683  | Macarrones integrales con tomate gratinados            | Kcal | 746  | Arroz caldoso- Paella valenciana       | Kcal  | 792  |                                        |      |      |

| LUNES 12                                               |        |      |                                           | MARTES 13                                                |                                  |                                   |                                                   | MIÉRCOLES 14                                       |                                       |                                    |                                         | JUEVES 15                                                           |                                                      |                                                   |      | VIERNES 16                          |  |  |  |
|--------------------------------------------------------|--------|------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------|-------------------------------------|--|--|--|
| FESTIVO                                                |        |      |                                           | Lentejas de la abuela                                    | Kcal                             | 741                               | Sopa de verduras                                  | Kcal                                               | 748                                   | Arroz a la cubana                  | Kcal                                    | 787                                                                 | Crema de guisantes                                   | Kcal                                              | 722  |                                     |  |  |  |
|                                                        |        |      |                                           |                                                          | HC                               | 95                                |                                                   | HC                                                 | 92                                    |                                    | HC                                      | 107                                                                 |                                                      | HC                                                | 90   |                                     |  |  |  |
|                                                        |        |      |                                           |                                                          | Prot                             | 43                                |                                                   | Prot                                               | 38                                    |                                    | Prot                                    | 33                                                                  |                                                      | Prot                                              | 38   |                                     |  |  |  |
|                                                        |        |      |                                           |                                                          | Lip                              | 22                                |                                                   | Lip                                                | 25                                    |                                    | Lip                                     | 26                                                                  |                                                      | Lip                                               | 26   |                                     |  |  |  |
|                                                        |        |      |                                           |                                                          | Sat                              | 3,3                               |                                                   | Sat                                                | 5,9                                   |                                    | Sat                                     | 8,2                                                                 |                                                      | Sat                                               | 4,0  |                                     |  |  |  |
|                                                        |        |      |                                           |                                                          | Sal                              | 2,02                              |                                                   | Sal                                                | 2,34                                  |                                    | Sal                                     | 2,02                                                                |                                                      | Sal                                               | 1,89 |                                     |  |  |  |
|                                                        |        |      |                                           | 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 rostít 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 y zanahoria con pan, cebolla, tomate y lechuga |                                                      |                                                   |      |                                     |  |  |  |
| LUNES 19                                               |        |      |                                           | MARTES 20                                                |                                  |                                   |                                                   | MIÉRCOLES 21                                       |                                       |                                    |                                         | JUEVES 22                                                           |                                                      |                                                   |      | VIERNES 23                          |  |  |  |
| Macarrones integrales boloñesa                         | Kcal   | 777  | Sopa de cocido con garbanzos y huevo duro | Kcal                                                     | 819                              | Olleta de Castellón               | Kcal                                              | 702                                                | Arroz caldoso con pollo y verduras    | Kcal                               | 694                                     | Puré de legumbres                                                   | Kcal                                                 | 809                                               |      |                                     |  |  |  |
|                                                        | HC     | 97,5 |                                           | HC                                                       | 114                              |                                   | HC                                                | 74,1                                               |                                       | HC                                 | 104                                     |                                                                     |                                                      |                                                   |      |                                     |  |  |  |
|                                                        | Prot   | 42,9 |                                           | Prot                                                     | 41,6                             |                                   | Prot                                              | 39                                                 |                                       | Prot                               | 40,3                                    |                                                                     |                                                      |                                                   |      |                                     |  |  |  |
| Lip                                                    | 26     | Lip  |                                           | 20,8                                                     | Lip                              |                                   | 26                                                | Lip                                                |                                       | 27,3                               |                                         |                                                                     |                                                      |                                                   |      |                                     |  |  |  |
| Macarrons integrals bolonyesa                          | Sat    | 5,46 | Sopa d'olla amb cigrons i ou dur          | Sat                                                      | 4,55                             | Olleta de Castelló                | Sat                                               | 6,11                                               | Arròs caldós amb pollastre i verdures | Sat                                | 3,51                                    | Puré de llegumbres                                                  | Sat                                                  | 7,28                                              |      |                                     |  |  |  |
|                                                        | Sal    | 2,48 |                                           | Sal                                                      | 2,6                              |                                   | Sal                                               | 2,42                                               |                                       | Sal                                | 2,16                                    |                                                                     | Sal                                                  | 2,74                                              |      |                                     |  |  |  |
| 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   | 806  | Lentejas Riojana                                  | Kcal     | 744  | Puré de calabacín                                              | Kcal | 751  | Arroz con secreto                      | Kcal  | 826  | Espaguetis con tomate gratinados       | Kcal | 780  |
|                                                          | HC     | 95   |                                                   | HC       | 95   |                                                                | HC   | 82   |                                        | HC    | 100  |                                        | HC   | 98   |
|                                                          | Prot   | 38   |                                                   | Prot     | 39   |                                                                | Prot | 36   |                                        | Prot  | 39   |                                        | Prot | 40   |
|                                                          | Lip    | 30   |                                                   | Lip      | 23   |                                                                | Lip  | 27   |                                        | Lip   | 30   |                                        | Lip  | 25   |
| Sopa de pollastre i verdures amb fideus                  | Sat    | 8,5  | Lentilles de la Rioja                             | Sat      | 7,2  | Puré de carabassí                                              | Sat  | 7,0  | Arròs amb secret                       | Sat   | 7,5  | Espaguetis amb tomata gratinats        | Sat  | 6,5  |
|                                                          | Sal    | 2,60 |                                                   | Sal      | 2,80 |                                                                | Sal  | 1,61 |                                        | Sal   | 2,60 |                                        | Sal  | 2,47 |
|                                                          | 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 péssols ECO     |       |      | Llom planxa amb verdures ecològiques   |      |      |
| Plátano                                                  |        |      | Yogur natural                                     |          |      | Melón                                                          |      |      | Manzana                                |       |      | Macedonia de frutas                    |      |      |
| Plátano                                                  |        |      | Macedònia de fruita natural                       |          |      | Meló                                                           |      |      | Poma                                   |       |      | Macedònia de fruites                   |      |      |
| 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









































