

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	733	Lentejas con arroz Llentilles amb arròs Tortilla francesa con lechuga y tomate Truita de francesa amb encisam i tomata Manzana Poma	Kcal	723	Macarrones con tomate frito y queso rayado Macarrons amb tomata fregida i formatge ratllat Surfes de bacaladilla con lechuga y tomate Surfes d'abadejet amb encisam i tomata Naranja Taronja	Kcal	710	FESTIVO	FESTIVO
	HC	55		HC	81		HC	77		
	Prot	30		Prot	35		Prot	27		
	Lip	40		Lip	26		Lip	26		
	G Sat	11,2		G Sat	10,14		G Sat	5,1		
	Sal	3,74		Sal	3,16		Sal	3,87		
(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
FESTIVO			FESTIVO			FESTIVO			FESTIVO	FESTIVO

LUNES 13			MARTES 14			MIÉRCOLES 15			JUEVES 16			VIERNES 17					
Arroz a la cubana Arròs a la cubana	Kcal	686	Espaguetis boloñesa Espaguetis bolonyesa Tortilla de patatas con lechuga y maíz Truïta de creïlles amb encisam i panís Naranja Taronja	Kcal	748	Lentejas de la abuela Lentilles de la àvia	Kcal	650	Puré de calabaza con picatostes Puré de carabassa amb crostons	Kcal	688	Şopa de pescado Şopa de peix	Kcal	541			
Abadejo al horno con bròcoli Abadejo al forn amb bròquil	HC	83		Prot	30	HC	64	Prot	31	HC	57	Prot	26	HC	70		
	Lip	23		Lip	30	Lip	29	Lip	29	Lip	35	Lip	18	Lip	18		
Melón Meló	G Sat	5,1		G Sat	5,7	G Sat	8,8	G Sat	8,8	G Sat	4,2	G Sat	3,0	G Sat	3,0		
	Sal	2,67		Sal	3,42	Sal	2,29	Sal	2,29	Sal	3,63	Sal	2,43	Sal	2,43		
	(1)(3)(4)				(1)(3)(12)			(1)(7)(12)			(1)(6)(7)(12)			(1)(4)(14)			
CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA					
Şalteado de verduras con gambas y huevo duro			Şalmón al horno con base de tomate, Champiñones, patata			Crema de champiñones. Tortilla de espinacas			Şopa 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 Arròs caldós de secret / Paella de secret	Kcal	657	Potaje garbanzos Olla de cigrons	Kcal	602	Espirales con tomate frito y queso rayado Espirals amb tomata fregida i formatge ratllat	Kcal	620	Şopa de pollo con fideos Şopa de pollastre amb fideos	Kcal	662	Crema de zanahorias con picatostes Crema de Carlota amb crostons	Kcal	594			
Surfers de baCaladilla con guisantes Surfers d'abadejet amb pèsols	HC	64	Tortilla francesa con lechuga y aceitunas Truïta francesa amb encisam i olives Melón Meló	HC	59	Lomo de merluza con judías verdes eco Llom de lluç amb fesols tendres eco Naranja Taronja	HC	78	Muslo de pollo al chilindrón con patatas fritas Cuixa de pollastre al xilindró amb creïlles fregides	HC	62	Lomo rebozado con tomate frito Llomello arrebossat amb tomata fregida Macedonia de frutas natural Macedònia de fruites natural	HC	52			
	Prot	29		Prot	40		Prot	30		Prot	25		Prot	35			
Lip	31	Lip		20	Lip		20	Lip		20	Lip		31	Lip	21	Lip	21
G Sat	4,2	G Sat		10,9	G Sat		3,9	G Sat		3,9	G Sat		3,6	G Sat	5,2	G Sat	5,2
Sal	2,74	Sal		3,06	Sal		2,83	Sal		2,83	Sal		1,85	Sal	2,52	Sal	2,52
	(1)(3)(4)				(1)(3)			(1)(4)(7)			(1)			(1)			
CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA					
Puré de calabaza Muslo de pollo a la plancha			Şopa de pescado Şepia a la plancha			Croquetas de legumbre con bròcoli 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 Sopa d'olla amb cigrons i ou dur Longanizas de magro con tomate frito Llonganisses de magre amb tomata fregida Plátano Plàtan	Kcal	686	Olleta de la Plana Tortilla francesa con queso semi-curado Trita francesa amb formatge semicurat Manzana Poma	Kcal	684	Macarrones Italiana Macarrons Italiana Buñuelos de bacalao con zanahoria baby Bunyols de bacallà amb Carlota baby Macedonia de frutas natural Macedònia de fruites natural	Kcal	696	Arroz caldoso- Paella valenciana Arròs caldós- Paella valenciana Calamares con lechuga y tomate Calamars al forn amb encisam i tomata Melón Meló	Kcal	658			
	HC	55		HC	64		HC	72		HC	77			
	Prot	30		Prot	29		Prot	29		Prot	25			
	Lip	35		Lip	29		Lip	25		Lip	20			
	G Sat	11,2		G Sat	5,7		G Sat	5,1		G Sat	2,6			
	Sal	3,74		Sal	2,04		Sal	3,87		Sal	2,43			
		(1)(3)(12)			(1)(3)			(1)(4)(7)			(1)(2)(3)			
CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA					
Ensalada lechuga, cebolla, tomate, queso y huevo duro Trucha asalmonada a la plancha			Coliflor con taquitos de jamón. Tacos de pavo salteados			Ensalada de tomate, Caballa, aguacate 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