

LUNES 2			MARTES 3			MIÉRCOLES 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	727	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	525	Olleta de la Plana  Tortilla francesa con croquetas de jamón Truita francesa amb croquetes de pernil  Melón Meló	Kcal	710	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	654	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	666
	HC	77		HC	70		HC	65		HC	95		HC	57
	Prot	29		Prot	26		Prot	29		Prot	25		Prot	36
	Lip	27		Lip	14		Lip	22		Lip	14		Lip	29
	G Sat	5,1		G Sat	3,0		G Sat	6,4		G Sat	3		G Sat	6,2
	Sal	3,87		Sal	2,17		Sal	3,60		Sal	2,43		Sal	2,52
	(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			MIÉRCOLES 11			JUEVES 12			VIERNES 13		
FESTIVO			FESTIVO			FESTIVO			FESTIVO			FESTIVO		

LUNES 16			MARTES 17			MIÉRCOLES 18			JUEVES 19			VIERNES 20		
Paella secreto Paella secret	Kcal	709	Espirales con tomate frito y queso rayado Espirals amb tomata fregida i formatge ratllat	Kcal	607	Potaje garbanzos Olla de cigrons	Kcal	602	<b>FESTIVO</b>			Sopa de pollo con fideos	Kcal	612
	HC	64		HC	78		HC	59					HC	53
	Prot	29		Prot	30		Prot	40					Prot	25
	Lip	38		Lip	16		Lip	20					Lip	30
	G Sat	9,4		G Sat	4		G Sat	10,9					G Sat	3,6
	Sal	2,91		Sal	2,83		Sal	3,06					Sal	1,85
(1)(3)(12)		(1)(4)(7)		(1)(3)		(1)								
Manzana Poma			Lomo de merluza plancha con guisantes eco Llom de lluç planxa amb pésols eco			Melón Meló						Estofado de pavo con champiñones y verduras Estofat de llom de porc amb xampinyons i verdures		
CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA						CENA RECOMENDADA		
Puré de calabaza Musio 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	Kcal	686	Espaguetis boloñesa Espaguetis bolonyesa	Kcal	748	Lentejas de la abuela Llentilles de la àvia	Kcal	650	Puré de calabaza con picatostes Puré de carabassa amb crostons	Kcal	688	Sopa de pollo con verduras	Kcal	491
	HC	83		HC	90		HC	64		HC	57		HC	49
	Prot	35		Prot	30		Prot	31		Prot	35		Prot	21
	Lip	23		Lip	30		Lip	29		Lip	35		Lip	23
	G Sat	5,1		G Sat	8,3		G Sat	8,8		G Sat	4,2		G Sat	3,0
	Sal	2,67		Sal	3,42		Sal	2,29		Sal	3,63		Sal	3,39
(1)(3)(4)		(1)(3)(12)		(1)(7)(12)		(1)(6)(7) (12)		(1)(3)(4)						
Abadejo al horno con lechuga y maíz Abadejo al forn amb encisam i dacsa			Tortilla de patatas con brócoli Truita de creïlles amb bróquil			Montadito de jamón de pavo y queso Muntaet de pernil de títot i formatge			Canelones de carne con bechamel casera y queso rayado Canelons de carn amb beixamel cassolana i formatge ratllat			Cabracho en tempura de harina de garbanzos y guisantes eco Escòrpora en tempura de farina de cigrons y pésols eco		
Melón Meló			Naranja Taronja			Manzana Poma			Plátano Plàtan			Macedonia de frutas natural Macèdonia de fruita natural		
CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA		
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	733	Lentejas con arroz Lentilles amb arròs Tortilla francesa con lechuga y tomate Trita de francesa amb encisam i tomata Manzana Poma	Kcal	723			
	HC	55		HC	81			
	Prot	30		Prot	35			
	Lip	40		Lip	26			
	G Sat	11,2		G Sat	10,1			
	Sal	3,74		Sal	3,16			
(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