

LUNES 7			MARTES 8			MIÉRCOLES 9			JUEVES 10			VIERNES 11		
				Macarrones integrales gratinados	KCal	574	Arroz caldoso- Paella valenciana	KCal	609	Potaje de garbanzos con espinacas	KCal	564		
					HC	65		HC	84		HC	70		
					Prot	28		Prot	31		Prot	33		
					Lip	22		Lip	18		Lip	17		
					G	6,7		G	4,2		G	3,7		
					Sal	1,85		Sal	1,87		Sal	1,63		
				Tortilla de patata con brócoli ECO	1,3,7		Calamares con lechuga y tomate	1, 14		Merluza a la plancha con judías verdes	1,4			
Truita de creïlla amb bròquil ECO		Calamars amb eencisam i tomata		Lluç a la planxa amb bajoques verdes										
Yogur natural		Sandía		Macedonia de frutas natural										
Iogurt natural		Meló d'Algüer		Macedònia de fruites natural										
			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA					
			Crema de calabaza. Pescado al horno con tomate			Albondigas de pollo en salsa jardinera			Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria. Tortilla francesa					
LUNES 14			MARTES 15			MIÉRCOLES 16			JUEVES 17			VIERNES 18		
Fideuà del senyoret	KCal	611	Lentejas de la abuela	KCal	570	Ensalada de lechuga, tomate, atún y huevo duro	KCal	487	Arroz a la cubana	KCal	605	Crema de guisantes	KCal	555
	HC	72		HC	76		HC	45		HC	82		HC	69
	Prot	30		Prot	32		Prot	30		Prot	25		Prot	29
	Lip	23		Lip	16		Lip	20		Lip	20		Lip	20
	G	5,2		G	2,5		G	3,2		G	6,3		G	3,1
	Sal	2,05		Sal	1,55		Sal	1,65		Sal	1,55		Sal	1,45
Fideuà del senyoret		Lentilles de l'àvia		Amanida de encisam, tomata, tonyina i ou dur		Arròs a la cubana		Crema de pèsols						
Tortilla francesa con Calabacín	1,2,3,14	Merluza plancha con lechuga y aceitunas	1,4,12	Lomo braseado con jugo de asado y puré de patatas	1,3,4	Montadito de jamón de pavo y queso	1,3,7,12	Gallineta rebozada con harina de garbanzos y brócoli eco	1,4					
Truita francesa amb carabassí				Llom cuinat amb suc de rostit i puré de creïlles		Muntadet de pernil de titot i formatge		Escòrpora arrebossada amb farina de cigrons i bròquil						
Plátano				Manzana		Melón		Macedonia de frutas natural		Yogur natural				
Plàtan				Poma		Meló		Macedònia de fruites natural		Iogurt natural				
CENA RECOMENDADA				CENA RECOMENDADA				CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			
Crema de espinacas y patata y salmón con naranja			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 21			MARTES 22			MIÉRCOLES 23			JUEVES 24			VIERNES 25		
MacCarrones integrales boloñesa	Kcal	615	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y huevo duro	Kcal	570	Olla de Castellón	Kcal	557	Arroz caldoso con pollo y verduras	Kcal	534	Puré de legumbres	Kcal	622
	HC	77		HC	66		HC	57		HC	71		HC	80
	Prot	33		Prot	33		Prot	32		Prot	28		Prot	31
	Lip	21		Lip	19		Lip	21		Lip	16		Lip	21
	G	4,2		G	3,2		G	5,9		G	2,7		G	5,6
	Sal	1,91		Sal	1,71		Sal	1,86		Sal	1,66		Sal	2,11
Macarrons integrals bolonyesa			Amanida d'encisam, tomata, dacsa i ou dur			Olla de Castelló			Arròs caldós amb pollastre i verdures			Puré de llegumbres		
Porciones de rosada en tempura con verduras ecológicas	1, 4,12		Pollo al chilindrón con arroz integral	1,3,4		Tortilla francesa con brócoli y queso gratinado	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 en tempura amb verdures ecológicas			Pollastre al xilindró amb arròs integral			Truita francesa amb bróquil i formatge gratinat			Llom de lluç amb encisam i dacsa			Canelons de magre amb beixamel Cassolana i formatge casera		
Melón			Plátano			Yogur natural			Sandia			Manzana		
Meló			Plàtan			Iogurt natural			Meló d'Aiguer			Poma		
CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA		
Hummus con Crudites y picos. Ensalada de brotes, tomate, 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 28			MARTES 29			MIÉRCOLES 30			JUEVES 1			VIERNES 2		
Ensalada de lechuga, tomate, atún y huevo duro	Kcal	580	Lentejas Riojana	Kcal	584	Puré de calabaza	Kcal	574						
	HC	67		HC	76		HC	65						
	Prot	29		Prot	30		Prot	28						
	Lip	24		Lip	18		Lip	22						
	G	5,0		G	5,5		G	6,7						
	Sal	1,97		Sal	2,15		Sal	1,24						
Amanida de encisam, tomata, tonyina i ou	1,3,4,12		Lentilles de la Rioja	1,3,7,12		Puré de carabassa	1,7							
Hamburguesa mixta con patatas fritas			Tortilla de patata con queso fresco			Pechuga de pollo con arroz integral y salsa de manzana								
Hamburguesa mixta amb creïlles fregides			Truita de creïlla amb formatge fresc			Pit de pollastre amb arròs integral i salsa de poma								
Plátano			Macedonia de frutas natural			Yogur natural								
Plàtan			Macedònia de fruita natural			Iogurt natural								
CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA								
Crema de calabacín y puerro. Merluza al horno con patata			Ensalada de tomate y zanahoria. Filete de pavo			Salmorejo con dados de queso feta y huevo duro								

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 AZÚFRE 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%.