

LUNES 7			MARTES 8			MIÉRCOLES 9			JUEVES 10			VIERNES 11		
						Macarrones integrales gratinados	KCal	746	Arroz caldoso- Paella valenciana	KCal	792	Potaje de garbanzos con espinacas	KCal	733
							HC	85		HC	109		HC	91
							Prot	36		Prot	40		Prot	43
							Lip	29		Lip	23		Lip	22
							G	8,7		G	5,5		G	4,8
						Sal	2,4	Sal	2,4	Sal	2,1			
						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			Sandia			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 señoiret	KCal	794	Lentejas de la abuela	KCal	741	Ensalada de lechuga, tomate, atún y huevo duro	KCal	633	Arroz a la cubana	KCal	787	Crema de guisantes	KCal	722
	HC	94		HC	99		HC	59		HC	107		HC	90
	Prot	39		Prot	42		Prot	39		Prot	33		Prot	38
	Lip	30		Lip	21		Lip	26		Lip	26		Lip	26
	G	6,8		G	3,3		G	4,2		G	8,2		G	4,0
Fideuà del senyoret	Sal	2,7	Sal	2,0	Sal	2,1	Sal	2,0	Sal	1,9				
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			Lluç planxa amb ecisam i olives			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			Macedonia de frutas natural			Iogurt natural	
CENA RECOMENDADA			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	800	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y huevo duro	Kcal	741	Olla de Castellón	Kcal	724	Arroz caldoso con pollo y verduras	Kcal	694	Puré de legumbres	Kcal	809
	HC	100		HC	86		HC	74		HC	92		HC	104
	Prot	43		Prot	43		Prot	42		Prot	36		Prot	40
	Lip	27		Lip	25		Lip	27		Lip	21		Lip	27
	G	5,5		G	4,2		G	7,7		G	3,5		G	7,3
	Sal	2,5		Sal	2,2		Sal	2,4		Sal	2,2		Sal	2,7
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 ecològiques			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	754	Lentejas Riojana	Kcal	759	Puré de calabaza	Kcal	746						
	HC	87		HC	99		HC	85						
	Prot	38		Prot	39		Prot	36						
	Lip	31		Lip	23		Lip	29						
	G	6,5		G	7,2		G	8,7						
	Sal	2,6		Sal	2,8		Sal	1,6						
Amanida de encisam, tomata, tonyina i ou			Lentilles de la Rioja			Puré de carabassa								
Hamburguesa mixta con patatas fritas	1,3,4,12		Tortilla de patata con queso fresco	1,3,7,12		Pechuga de pollo con arroz integral y salsa de manzana	1,7							
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%.