

LUNES 7			MARTES 8			MIERCOLES 9			JUEVES 10			VIERNES 11				
						Macarrones integrales gratinados	Kcal	574	Arroz con verduras	Kcal	635	Potaje de garbanzos con espinacas	Kcal	564		
							HC	65			HC		78		HC	70
							Prot	28			Prot		21		Prot	33
							Lip	22	Arros amb verdures	Lip	17	Olla de cigrons amb espinacs	Lip	17		
						Macarrons integrals gratinats	G	6,7		G	2,5		G	3,7		
							Sal	1,85		Sal	1,70		Sal	1,63		
								1,3,7	Calamares con lechuga y tomate	1, 14	Merluza a la plancha con judias verdes	1,4				
Tortilla de patata con brócoli ECO		Calamars amb eencisam i tomata		Lluç a la planxa amb bajoques verdes												
Truita de creïlla amb bròquil ECO		Sandia		Macedonia de frutas natural												
Yogur natural		Meló d'Aiguier		Macedonia de frutas natural												
		Iogurt natural														
						CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA				
						Crema de calabaza. Pescado al horno con tomate			Heura en salsa jardinera			Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria. Tortilla francesa				
LUNES 14			MARTES 15			MIERCOLES 16			JUEVES 17			VIERNES 18				
Fideuà del señoiret	Kcal	611	Lentejas con verduras	Kcal	534	Ensalada de lechuga, tomate, atún y huevo duro	Kcal	430	Arroz a la cubana	Kcal	591	Crema de guisantes	Kcal	555		
	HC	72		HC	76		HC	43		HC	82		HC	69		
	Prot	30		Prot	29		Prot	29		Prot	24		Prot	29		
Fideuà del senyoret	Lip	23	Lentilles amb verdures	Lip	14	Amanida de encisam, tomata, tonyina i ou dur	Lip	16	Arros a la cubana	Lip	20	Crema de pèsols	Lip	20		
	G	5,2		G	2,2		G	2,7		G	8,0		G	3,1		
	Sal	2,05		Sal	1,55		Sal	1,82		Sal	2,15		Sal	1,45		
Tortilla francesa con Calabacín	1,2,3,14		Merluza plancha con lechuga y aceitunas	1,4		Filete de lenguado con puré de patatas y puerro	1,3,4		Montadito de 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			Filet de llenguado amb puré de creïlles i porro						Muntadet de formatge	Escórpora arrebossada amb farina de cigrons i bròquil
Plátano						Manzana			Melón						Macedonia de frutas natural	Yogur natural
Plàtan		Poma		Meló	Meló	Macedonia de frutas natural	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 legumbres con pan, cebolla, tomate y lechuga				

LUNES 21			MARTES 22			MIÉRCOLES 23			JUEVES 24			VIERNES 25		
MacCarrones integrales con tomate frito	Kcal	580	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y huevo duro	Kcal	560	Olla de verduras	Kcal	545	Arroz con verduras	Kcal	480	Puré de legumbres	Kcal	601
	HC	78		HC	72		HC	57		HC	72		HC	80
	Prot	25		Prot	29		Prot	28		Prot	25		Prot	31
	Lip	19		Lip	19		Lip	21		Lip	11		Lip	18
	G	3,0		G	2,8		G	5,9		G	2,0		G	3,1
Macarrons integrals amb tomata fregida	Sal	1,75	Amanida d'encisam, tomata, dacsa i ou dur	Sal	1,95	Olla de verdures	Sal	1,86	Arròs amb verdures	Sal	1,66	Puré de llegumbres	Sal	1,86
Porciones de rosada en tempura con verduras ecológicas	1, 4		Gallineta rebozada 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 pescado con bechamel Casera y queso rayado	1,7,12	
Porcions de rosada en tempura amb verdures ecològiques			Escòrpora arrebossada 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 rayat		
Melón			Plátano			Yogur natural			Sandia			Manzana		
Meló			Plàtan			Iogurt natural			Meló d'Aiguier			Poma		
CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA		
Hummus con crudites y picos. Ensalada de brotes, tomate, brotes			Gazpacho y lubina a la plancha			Crema de verduras y hamburguesa de calabaza a la plancha			Ensalada de tomate, pepino y maíz.Tortilla de espinacas y ajo			Fajitas de falafel, pimientos y queso		
LUNES 28			MARTES 29			MIÉRCOLES 30			JUEVES 1			VIERNES 2		
Ensalada de lechuga, tomate, atún y huevo duro	Kcal	550	Lentejas de verduras	Kcal	555	Puré de calabaza	Kcal	500						
	HC	67		HC	76		HC	63						
	Prot	31		Prot	21		Prot	27						
	Lip	18		Lip	18		Lip	15						
	G	3,0		G	5,5		G	3,0						
Amanida de encisam, tomata, tonyina i ou	Sal	1,95	Lentilles amb verdures	Sal	1,90	Puré de carabassa	Sal	1,75						
Merluza con patatas fritas	1,3,4		Tortilla de patata con queso fresco	1,3,7		Filete de lenguado con arroz integral y salsa de manzana	1,4,7							
Lluç amb creïlles fregides			Truita de creïlla amb formatge fresc			Filet de llenguado 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 seitan			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%.