

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																
				Macarrons integrals gratinats	1,3,7	Arròs caldós- Paella valenciana	1, 14	Olla de cigrons amb espinacs	1,4																			
										Tortilla de patata con brócoli ECO	Calamares con lechuga y tomate	Merluza a la plancha con judías verdes																
													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 senyoret	KCal	611	Lentejas con verduras	KCal	534	Ensalada de lechuga, tomate, atún y huevo duro	KCal	451	Arroz a la cubana	KCal	605	Crema de guisantes	KCal	555														
	HC	72		HC	76		HC	45		HC	82		HC	69														
	Prot	30		Prot	29		Prot	30		Prot	25		Prot	29														
	Lip	23		Lip	14		Lip	16		Lip	20		Lip	20														
	G	5,2		G	2,2		G	2,7		G	6,3		G	3,1														
	Sal	2,05		Sal	1,55		Sal	1,65		Sal	2,55		Sal	1,45														
Fideuà del senyoret	1,2,3,14	Lentilles amb verdures	1,4	Amanida de encisam, tomata, tonyina i ou dur	1,3,4	Arròs a la cubana	1,3,7,12	Crema de pèsols																				
									Tortilla francesa con Calabacín	Merluza plancha con lechuga y aceitunas	Pechuga de pollo y puré de patatas	Montadito de jamón de pavo y queso	Gallineta rebozada con harina de garbanzos y brócoli eco															
														Truita francesa amb carabassí	Lluç planxa amb ecisam i olives	Pit de pollastre 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			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 con tomate frito	Kcal	580	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y huevo duro	Kcal	570	Olla de verduras	Kcal	545	Arroz caldoso con pollo y verduras	Kcal	534	Puré de legumbres	Kcal	605
	HC	78		HC	66		HC	57		HC	71		HC	80
	Prot	25		Prot	33		Prot	28		Prot	28		Prot	33
	Lip	19		Lip	19		Lip	21		Lip	16		Lip	19
	G	3,0		G	3,2		G	5,9		G	2,7		G	3,9
	Sal	2,25		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 verdures			Arròs caldós amb pollastre i verdures			Puré de llegumbres		
Porciones de rosada en tempura con verduras ecológicas	1, 4		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 pollo 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 casolà		
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	564	Lentejas con verduras	Kcal	555	Puré de calabaza	Kcal	574						
	HC	67		HC	76		HC	65						
	Prot	29		Prot	21		Prot	28						
	Lip	22		Lip	18		Lip	22						
	G	5,0		G	5,5		G	6,7						
	Sal	1,74		Sal	1,90		Sal	1,45						
Amanida de encisam, tomata, tonyina i ou	1,3,4,12		Lentilles amb verdures	1,3,7		Puré de carabassa	1,7							
Hamburguesa de pollo 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%.