

LUNES 30			MARTES 31			MIÉRCOLES 1			JUEVES 2		VIERNES 3	
Sopa de verduras con garbanzos y huevo duro Sopa de verduras amb cigrons i ou dur Merluza plancha con tomate frito Lluç planxa amb tomata fregida Plátano Plàtan	Kcal	496	Lentejas con arroz y verduras Llentilles amb arròs i verdures Tortilla francesa con lechuga y tomate Truita de francesa amb encisam i tomata Manzana Poma	Kcal	516	Macarrones con tomate frito y queso rayado Macarrons amb tomata fregida i formatge ratllat Surfes de bacaladilla con lechuga y tomate Surfes d'abadejet amb encisam i tomata Naranja Taronja	Kcal	546	FESTIVO		FESTIVO	
	HC	42		HC	62		HC	59				
	Prot	24		Prot	22		Prot	21				
	Lip	22		Lip	20		Lip	20				
	G Sat	3,1		G Sat	4,8		G Sat	3,9				
	Sal	1,88		Sal	2,13		Sal	2,98				
	(1)(3)(4)			(1)(3)			(1)(4)(7)					
CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA						
Salmón al horno con base de tomate, Champiñones, patata			Sopa de verduras con arroz, huevo duro, bròcoli y zanahoria			Bacalao con patata, guisantes, zanahoria y cebolla						
LUNES 6			MARTES 7			MIÉRCOLES 8			JUEVES 9		VIERNES 10	
FESTIVO			FESTIVO			FESTIVO			FESTIVO		FESTIVO	

LUNES 13			MARTES 14			MIÉRCOLES 15			JUEVES 16			VIERNES 17		
Arroz a la cubana Arròs a la cubana	Kcal	528	Espaguetis con tomate frito y queso rayado Espaguetis amb tomata fregida i formatge ratllat	Kcal	525	Lentejas con verduras Llentilles amb verdures	Kcal	486	Puré de calabaza con picatostes Puré de carabassa amb crostons	Kcal	517	Sopa de pescado Sopa de peix	Kcal	416
	HC	64		HC	64		HC	49		HC	44		HC	54
	Prot	27		Prot	20		Prot	24		Prot	29		Prot	20
	Lip	18		Lip	21		Lip	19		Lip	24		Lip	14
	G Sat	3,9		G Sat	6,4		G Sat	6,8		G Sat	3,2		G Sat	2,1
	Sal	2,05		Sal	2,63		Sal	1,76		Sal	2,79		Sal	1,87
Mejón Meló	(1)(3)(4)		Tortilla de patatas con lechuga y maíz Truïta de creïlles amb encisam i panís	(1)(3)(7)		Montadito de queso Muntaet de formatge			Canelones de pescado con bechamel casera y queso rayado Canelons de pollastre amb beixamel cassolana i formatge ratllat	(1)(4)(6)(7) (12)		Filete de lenguado con arroz pilaf y salsa de manzana Filet de llenguado amb arròs pilaf i salsa de poma	(1)(4)(14)	
			Naranja Taronja			Manzana Poma			Plátano Plàtan			Macedonia de frutas natural Macedònia de fruites natural		
CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA		
Salteado de verduras con gambas y huevo duro			Salmón al horno con base de tomate, Champiñones, patata			Crema de champiñones. Tortilla de espinacas			Sopa de pescado con arroz y merluza			Hamburguesa completa con huevo, tomate, cebolla		
LUNES 20			MARTES 21			MIÉRCOLES 22			JUEVES 23			VIERNES 24		
Arroz con verdura Arròs amb verdura	Kcal	480	Potaje garbanzos con verduras Olla de cigrons amb verdures	Kcal	456	Espirales con tomate frito y queso rayado Espirals amb tomata fregida i formatge ratllat	Kcal	477	Sopa de verduras Sopa de verdures	Kcal	424	Crema de zanahorias con picatostes Crema de Carlota amb crostons	Kcal	457
	HC	53		HC	45		HC	60		HC	42		HC	40
	Prot	15		Prot	26		Prot	23		Prot	19		Prot	27
	Lip	22		Lip	15		Lip	15		Lip	18		Lip	16
	G Sat	3,2		G Sat	8,4		G Sat	3,0		G Sat	2,8		G Sat	4,0
	Sal	2,11		Sal	2,35		Sal	2,18		Sal	1,42		Sal	1,94
Surfers de bacaladilla con guisantes Surfers d'abadejet amb péssols	(1)(3)(4)		Tortilla francesa con lechuga y aceitunas Truïta francesa amb encisam i olives	(1)(3)		Lomo de merluza con judías verdes eco Llom de lluç amb fesols tendres eco	(1)(4)(7)		Merluza con patatas fritas Lluç amb creïlles fregides	(1)(4)		Gallineta rebozada con tomate frito Escòrpora arrebossada amb tomata fregida	(1)(3)(4)	
Manzana Poma			Mejón Meló			Naranja Taronja			Plátano Plàtan			Macedonia de frutas natural Macedònia de fruites natural		
CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA		
Puré de calabaza Heura salteada			Sopa de pescado Sepia a la plancha			Croquetas de legumbre con brócoli al vapor			Merluza con patata, guisantes, zanahoria y cebolla			Pan pizza con champiñones, pimiento y queso		

LUNES 27			MARTES 28			MIÉRCOLES 29			JUEVES 30			VIERNES 1		
Sopa de verduras Sopa de verdures	Kcal	358	Olleta de alubias con verduras Olleta de fesols amb verdures	Kcal	507	Macarrones con tomate frito y queso rayado Macarrons amb tomata fregida i formatge ratllat	Kcal	515	Arroz con verduras Arròs amb verdures	Kcal	465			
	HC	32		HC	49		HC	55		HC	53			
	Prot	19		Prot	22		Prot	20		Prot	16			
	Lip	15		Lip	20		Lip	19		Lip	15			
	G Sat	1,1		G Sat	4,4		G Sat	3,9		G Sat	2,0			
	Sal	1,42		Sal	1,57		Sal	2,98		Sal	1,87			
Lomo de merluza con tomate frito Llomello de lluç amb tomata fregida			Tortilla francesa con queso semi-curado Trita francesa amb formatge semicurat			Buñuelos de bacalao con zanahoria baby Bunyols de baCallà amb carlota baby			Calamares con lechuga y tomate Calamars amb encisam i tomata					
Plátano Plàtan	(1)(4)		Manzana Poma	(1)(3)		Macedonia de frutas natural Macedònia de fruites natural	(1)(4)(7)		Melón Meló	(1)(2)				
CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA					
Ensalada lechuga, cebolla, tomate, queso y huevo duro Trucha asalmonada a la plancha			Coliflor con taquitos de atún. Şeitan a la plancha			Ensalada de tomate, caballa, aguacate Tortilla de espinacas			Sopa de verduras con arroz, huevo duro, bròcoli y zanahoria					

Nomenclatura posibles alérgenos en alimentos:



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%.

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