

LUNES 2			MARTES 3			MIÉRCOLES 4			JUEVES 5			VIERNES 6		
Macarrones con tomate y queso rayado Macarrons amb tomata i formatge ratllat  Buñuelos de bacalao con lechuga y tomate Bunyols de bacallà amb encisam i tomata  Naranja Taronja	Kcal	559	Crema vichysoisse Mediterránea Crema vichysoisse Mediterrània  Filete de pollo con salsa de manzana y arroz pilaf Filet de pollastre amb arròs pilaf i salsa de poma  Plátano Plàtan	Kcal	404	Olleta con verduras Olleta amb verdure  Tortilla francesa con croquetas de pollo Truita francesa amb croquetes de pollastre  Melón Meló	Kcal	488	Arroz caldoso- Paella Valenciana Arròs caldós- Paella valenciana  Surfes de bacaladilla al horno con guisantes eco Surfes de abadeget al forn amb pèsols eco  Manzana Poma	Kcal	503	Lentejas con verduras Lenties amb verdure  Albóndigas de ternera a la jardinera Mandonguilles de vedella a la jardinera  Macedonia de frutas natural Macedònia de fruites natural	Kcal	499
	HC	59		HC	54		HC	50		HC	73		HC	44
	Prot	22		Prot	20		Prot	23		Prot	19		Prot	26
	Lip	21		Lip	11		Lip	14		Lip	11		Lip	21
	G Sat	3,9		G Sat	2,3		G Sat	1,9		G Sat	2,0		G Sat	4,8
	Sal	2,98		Sal	1,67		Sal	1,87		Sal	1,87		Sal	1,94
	(1)(3)(4)(7)			(1)			(1)(3)(7)			(1)(3)(4)			(1)(3)(12)	
CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA		
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, fresas, anacardos Tortilla de espinacas			Hamburguesa ternera Champiñones a la plancha			Merluza con patata, guisantes, zanahoria y cebolla			Muslo de pollo con parrillada de verduras: espárragos, pimientos			Fajitas integrales con pimiento, cebolla y queso		
LUNES 9			MARTES 10			MIÉRCOLES 11			JUEVES 12			VIERNES 13		
FESTIVO			FESTIVO			FESTIVO			FESTIVO			FESTIVO		

LUNES 16			MARTES 17			MIÉRCOLES 18			JUEVES 19			VIERNES 20					
Arroz con verduras Arròs amb verdures  Hamburguesa de pollo con tomate frito Hamburguesa de pollastre amb tomata fregida  Manzana Poma	Kcal	502	Espirales con tomate frito y queso rayado Espirals amb tomata fregida i formatge ratllat  Lomo de merluza plancha con guisantes eco Llom de lluç planxa amb pèsols eco  Naranja Taronja	Kcal	467	Potaje garbanzos con verduras Olla de cigrons amb verdures  Tortilla francesa con lechuga y aceitunas Truita francesa amb encisam i olives  Melón Meló	Kcal	456	<h1>FESTIVO</h1>				Sopa de pollo con fideos Sopa de pollastre amb fideus  Estofado de pavo con champiñones y verduras Estofat de llom de porc amb xampinyons i verdures  Plátano Plàtan	Kcal	471		
	HC	54		HC	60		HC	45						HC	41		
	Prot	22		Prot	23		Prot	26						Prot	19		
	Lip	22		Lip	12		Lip	15						Lip	23		
	G Sat	6,4		G Sat	3,0		G Sat	8,4						G Sat	2,8		
	Sal	2,24		Sal	2,18		Sal	2,35						Sal	1,42		
(1)(3)(12)		(1)(4)(7)		(1)(3)		(1)											
<b>CENA RECOMENDADA</b>			<b>CENA RECOMENDADA</b>			<b>CENA RECOMENDADA</b>			<b>CENA RECOMENDADA</b>								
Puré de calabaza Musio de pollo a la plancha			Sopa de pescado Sepia a la plancha			Ensalada lechuga, cebolla, tomate, queso y huevo duro Trucha asalmonada a la plancha			Pan pizza con champiñones, york y queso								
LUNES 23			MARTES 24			MIÉRCOLES 25			JUEVES 26			VIERNES 27					
Arroz a la Cubana Arròs a la cubana  Abadejo al horno con lechuga y maíz Abadejo al forn amb encisam i dacsa  Melón Meló	Kcal	528	Espaguetis con tomate y queso rayado Espaguetis amb tomata i formatge ratllat  Tortilla de patatas con brócoli Truita de creïlles amb bróquil  Naranja Taronja	Kcal	525	Lentejas con verduras Llentilles amb verdures  Montadito de jamón de pavo y queso Muntaet de pernil de titot i formatge  Manzana Poma	Kcal	486	Puré de calabaza con picatostes Puré de carabassa amb crostons  Canelones de pollo con bechamel casera y queso rayado Canelons de pollastre amb beixamel Cassolana i formatge ratllat  Plátano Plàtan				Sopa de pollo con verduras Sopa de pollastre amb verdures  Cabracho en tempura de harina de garbanzos y guisantes eco Escòrpora en tempura de farina de cigrons y pèsols eco  Macedonia de frutas natural Macèdonia de fruita natural	Kcal	378		
	HC	64		HC	64		HC	49						HC	44	HC	38
	Prot	27		Prot	20		Prot	24						Prot	27	Prot	16
	Lip	18		Lip	21		Lip	19						Lip	25	Lip	18
	G Sat	3,9		G Sat	6,4		G Sat	6,8						G Sat	3,2	G Sat	2,3
	Sal	2,05		Sal	2,63		Sal	1,76						Sal	2,79	Sal	2,61
(1)(3)(4)		(1)(3)(7)		(1)(7)(12)		(1)(6)(7)(12)											
<b>CENA RECOMENDADA</b>			<b>CENA RECOMENDADA</b>			<b>CENA RECOMENDADA</b>			<b>CENA RECOMENDADA</b>								
Salteado de verduras con gambas y huevo duro			Coliflor con taquitos de jamón. Tacos de pavo salteados			Crema de champiñones. Tortilla de espinacas			Sopa de pescado con arroz y merluza			Hamburguesa completa con huevo, tomate, cebolla					

LUNES 30			MARTES 31			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Sopa de pollo con garbanzos y huevo duro Sopa de pollastre amb cigrons i ou dur Longanizas de pollo con tomate frito Longanisses de pollastre amb tomata fregida  Plátano Plàtan	Kcal	536	Lentejas con arroz y verduras Lentilles amb arròs i verdures  Tortilla francesa con lechuga y tomate Truita de francesa amb encisam i tomata  Manzana Poma	Kcal	516			
	HC	42		HC	62			
	Prot	23		Prot	22			
	Lip	28		Lip	20			
	G Sat	8,6		G Sat	4,8			
	Sal	2,88		Sal	2,13			
(1)(3)(12)		(1)(3)						
CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA					
Salmón al horno con base de tomate, Champiñones, patata			Sopa de pollo con arroz, huevo duro, bròcoli y zanahoria					

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 AZUFRE Y SULFITOS
- 

6- SOJA
- 

13- ALTRAMUCES
- 

7- LACTEOS
- 

14- MOLUSCOS

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