

LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10						
FESTIVO	Lentejas con verduras <i>Llenties amb verdures</i>	Kcal	479	Puré de verduras con piCatostes Puré de verdures amb crostons	Kcal	364	Arroz caldoso- Paella valenciana Arròs caldós- Paella valenciana	Kcal	439	Sopa de cocido con garbanzos y huevo duro Sopa d'olla amb cigrons i ou dur	Kcal	402		
		HC	42		HC	33		HC	63		HC	37		
		Prot	23		Prot	21		Prot	16		Prot	23		
		Lip	24		Lip	14		Lip	10		Lip	15		
	Tortilla de patatas con lechuga y maíz <i>Truita de creïlles amb encisam i dacsa</i>	G Sat	4.4	Pechuga de pollo a la plancha con salsa de almendras Pit de pollastre a la planxa amb salsa d'atmeles	G Sat	2.2	Buñuelos de bacalao con zanahoria eco Bunyols de bacallà amb carlota eco	G Sat	1.8	Albóndigas de ternera jardinera Mandonguilles de vedella jardinera	G Sat	4.7		
		Sal	2.44		Sal	1.98		Sal	1.66		Sal	1.34		
	Plátano Plàtan	(1)(3)(7)			(1)(8)			(1)(3)(4)			(1)(3)(9)(12)			
		CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			
		Bacalao en salsa de tomate, berenjena, patata y albahaCa			Filete de ternera con pimientos y berenjena a la plancha			Quínoa con calabacín, guisantes, ajo y pimentón			Sándwich integral con queso de untar, salmón ahumado y tomate			
LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17						
Tallarines a la Carbonara Tallarines a la Carbonara Merluza plancha con lechuga y maíz <i>Lluç a la planxa amb encisam i dacsa</i> Melón Meló	Kcal	629	Crema vichysoisse mediterránea Crema vichysoisse mediterránea Pechuga de pollo con arroz pilaf y salsa de manzana Pit de pollastre amb arròs pilaf i salsa de poma Plátano Plàtan	Kcal	309	Olleta de la Plana Tortilla francesa con lechuga y tomate Truita francesa amb encisam i tomata Macedonia de frutas natural Macedònia de fruites natural	Kcal	459	Fideua del señorito Fideuà del senyoret Rosada al horno con judías verdes Rosada al forn amb bajoques Naranja Taronja	Kcal	412	Lentejas con arroz Llenties amb arròs Lomo estofado con salsa de verduras Llom estofat amb salsa de verdures Persimón	Kcal	470
	HC	73		HC	48		HC	38		HC	34		HC	31
	Prot	25		Prot	18		Prot	31		Prot	21		Prot	22
	Lip	27		Lip	10		Lip	17		Lip	14		Lip	26
	G Sat	4.2		G Sat	2.1		G Sat	4.2		G Sat	2		G Sat	0.9
	Sal	2.09		Sal	1.48		Sal	0.59		Sal	1.42		Sal	1.27
		(1)(4)(7)(12)			(1)			(1)(3)(12)			(1)(2)(4)(14)			(1)(7)(12)
	CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA	
	Sopa de verduras. Tortilla de espinaCas, ajo y gambas			Guisantes salteados con cebolla, ajo, Zanahoria con jamón y huevo duro			Salmón al horno con base de tomate, champiñones patata y puerro			Pechuga de pollo con parrillada de verduras: espárragos, pimientos			Fajitas integrales con Champiñones, cebolla y queso	

LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
Espirales con tomate frito y queso rallado Espirals amb tomata fregida i formatge ratllat	Kcal 474 HC 54 Prot 23 Lip 15 G Sat 3.6 Sal 2.76 (1)(7)	Sopa de verduras Sopa de verdures	Kcal 375 HC 44 Prot 12 Lip 16 G Sat 2.8 Sal 1.88 (1)(9)(12)	Potaje de garbanzos Olla de cigrons	Kcal 545 HC 34 Prot 36 Lip 28 G Sat 9.7 Sal 2.97 (1)(3)(7)(12)	Arroz a la cubana Arròs a la cubana	Kcal 580 HC 79 Prot 20 Lip 19 G Sat 4.5 Sal 2.18 (1)(2)(3)	Puré de calabaza con picatostes Puré de carabassa amb crostons	Kcal 360 HC 42 Prot 17 Lip 13 G Sat 2.9 Sal 2.88 (1)(6)(7)(12)
Pez San Pedro en tempura con harina de garbanzos con lechuga y maíz Peix Sant Pere en tempura amb farina de cigrons i encisam i dacsa		Pollo al chilindrón con patatas juliana Pollastre al cilindró amb creïlles juliana		Tortilla de calabacín con queso fresco Trita de carabassí amb formatge fresc		Calamares a la romana con lechuga y aceitunas Calamars a la romana amb encisam i olives		Canelones de carne con bechamel casera Canelons de carn amb beixamel cassolana	
Melón Meló		Plátano Plàtan		Naranja Taronja		Manzana Poma		Macedonia de frutas natural Macedònia de fruites natural	
CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA	
Tomates relleno de guacamole, queso feta y huevo duro rallado		Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, atún. Sepia a la plancha		Crema de coliflor. Muslo de pollo a la plancha		Sopa de pollo con quínoa, huevo duro, calabacín y zanahoria		Pan pizza con pimiento, york y queso	
LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
Espaguetis boloñesa Espaguetis bolonyesa	Kcal 390 HC 50 Prot 21 Lip 11 G Sat 2.9 Sal 2.31 (1)(4)(7)(12)	Lentejas de la abuela Lentilles de la iaia	Kcal 491 HC 19 Prot 27 Lip 28 G Sat 5.7 Sal 3.10 (1)(3)(7)(12)	Crema de guisantes y zanahoria con picatostes Crema de pèsols i carlota amb crostons	Kcal 456 HC 39 Prot 24 Lip 22 G Sat 4.2 Sal 1.88 (1)(12)	Arroz caldoso milanesa Arròs caldós milanesa	Kcal 598 HC 71 Prot 26 Lip 23 G Sat 10.4 Sal 3.08 (1)(7)(12)	Guisado de patatas con pollo y verduras Guisat de creïlles amb pollastre i verdures	Kcal 372 HC 30 Prot 19 Lip 18 G Sat 4 Sal 2.26 (1)(3)(4)
Merluza a la plancha con lechuga y tomate Lluç a la planxa amb encisam i tomata		Tortilla de patatas con lechuga y maíz Trita de creïlles amb encisam i dacsa		Hamburguesa mixta con tomate frito Hamburguesa mixta amb tomata fregida		Montadito de jamón de pavo y queso gratinado Muntadet de pernil de titot i formatge gratinat		Buñuelos de bacalao con guisantes eco Bunyols de bacallà amb pèsols eco	
Plátano Plàtan		Macedonia de frutas natural Macedònia de fruites natural		Melón Meló		Naranja Taronja		Manzana Poma	
CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA	
Sopa de pescado con arroz y merluza		Wok de verduras al curry con gambas		Brócoli salteado con frutos secos. Pechuga de pollo a la plancha		Crema de champiñones. Tortilla de espinacas		Hamburguesa completa con huevo, tomate, cebolla	

Nomenclatura posibles alérgenos en alimentos:



Ejemplos de menú:

Sopa de cocido con garbanzos y huevo duro. Albóndigas de ternera a la jardinera y melón



Crema vichysoisse mediterránea. Pechuga de pollo con arroz pilaf y salsa de manzana y plátano



Arroz tres delicias. Gallineta en tempura de harina de garbanzos con lechuga y maíz dulce y yogur natural sin azúcar.

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.

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.
- El rebozado de la tempura del pescado es con harina de garbanzos, para incrementar el consumo de legumbres
- Eliminamos los yogures y L. Casei de sabores azucarados y pasamos a natural, algún día con arándanos.
- Reducimos fritos: patatas, tomate, croquetas y añadimos salsas con verduras
- La presencia de vegetales en el menú diario se incrementa, incorporando verduras ecológicas
- Reducimos 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.