

LUNES 4		MARTES 5		MIÉRCOLES 6		JUEVES 7		VIERNES 8	
Tallarines a la Carbonara Tallarines a la Carbonara	Kcal 389 HC 50 Prot 22 Lip 11 G Sat 1.5 Sal 1.86 (1)(4)(7)	Lentejas con verduras <i>Lentilles amb verdures</i>	Kcal 479 HC 42 Prot 23 Lip 24 G Sat 4.4 Sal 2.44 (1)(3)(7)	Puré de verduras con costrones de pan Puré de verdures amb costrons de pa	Kcal 364 HC 33 Prot 21 Lip 14 G Sat 2.2 Sal 1.98 (1)(8)	Arroz caldoso- Paella Valenciana Arròs caldós- Paella valenciana	Kcal 437 HC 62 Prot 17 Lip 10 G Sat 1.8 Sal 1.66 (1)(3)(4)(7)	Sopa de cocido con garbanzos y huevo duro Sopa d'olla amb cigrons i ou dur	Kcal 402 HC 37 Prot 23 Lip 15 G Sat 4.7 Sal 1.34 (1)(3)(9)(12)
Merluza plancha con salsa de aguacate Lluç planxa amb salsa d'avocat		Tortilla de patatas con lechuga y maíz <i>Truita de creïlles amb encisam i dacsa</i>		Pechuga de pollo a la plancha con salsa de almendras Pit de pollastre a la planxa amb salsa d'atmeles		Buñuelos de bacalao con zanahoria eco Bunyols de bacallà amb Carlota eco		Albóndigas de ternera jardinera Mandonguilles de vedella jardinera	
Yogur natural más arándanos naturales Iogurt més nabius naturals		Plátano Plàtan		Manzana Poma		L. Casei Natural		Melón Meló	
CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA	
Sopa con fideos, zanahoria, brócoli, huevo duro		Filete de ternera con pimientos y berenjena a la plancha		Bacalao en salsa de tomate, berenjena, patata y albahaca		Quínoa con calabacín, guisantes, ajo y pimentón		Sándwich integral con queso de untar, salmón ahumado y tomate	
LUNES 11		MARTES 12		MIÉRCOLES 13		JUEVES 14		VIERNES 15	
Guisado de patatas a la marinera Guisat de creïlles a la marinera	Kcal 490 HC 57 Prot 24 Lip 18 G Sat 4.2 Sal 1.57 (1)(2)(3)(4)(14)	Crema vichysoise mediterránea Crema vichysoise mediterrànea	Kcal 309 HC 48 Prot 18 Lip 10 G Sat 2.1 Sal 1.48 (1)	Olleta de la Plana Tortilla francesa con lechuga y tomate Truita francesa amb encisam i tomata	Kcal 459 HC 38 Prot 31 Lip 17 G Sat 4.2 Sal 0.59 (1)(3)(12)	Fideua del señorito Fideuà del senyoret	Kcal 412 HC 34 Prot 21 Lip 14 G Sat 2 Sal 1.42 (1)(2)(4)(14)	Lentejas con arroz Lentilles amb arròs	Kcal 467 HC 30 Prot 23 Lip 26 G Sat 0.9 Sal 1.27 (1)(7)(12)
Gallineta en tempura de harina de garbanzos <i>Gallineta en tempura amb farina de cigrons</i>		Pechuga de pollo con arroz pilaf y salsa de manzana Pit de pollastre amb arròs pilaf i salsa de poma		Macedonia de frutas natural Macedònia de fruites natural		Rosada al horno con judías verdes eco Rosada al forn amb bajoques eco		Lomo estofado con salsa de verduras Llom estofat amb salsa de verdures	
Yogur natural <i>Iogurt natural</i>		Plátano Plàtan				Melón Meló		L-Casei Natural	
CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA	
Puré de calabacín. Filete de ternera		Sopa de verduras. Tortilla de espinacas, ajo y gambas		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 18		MARTES 19		MIÉRCOLES 20		JUEVES 21		VIERNES 22							
Espirales con tomate frito y queso rallado Espirals amb tomata fregida i formatge ratllat	Kcal	474	Sopa de verduras Sopa de verdures	Kcal	375	Potaje de garbanzos Olla de cigrons	Kcal	541	Arroz a la cubana Arròs a la cubana	Kcal	580	Puré de calabaza con costrones de pan Puré de Carabassa amb costrons de pa	Kcal	360	
	HC	54		HC	44		HC	33		HC	79		HC	42	
	Prot	23		Prot	12		Prot	36		Prot	20		Prot	17	
	Lip	15		Lip	16		Lip	28		Lip	19		Lip	13	
	G Sat	3.6		G Sat	2.8		G Sat	9.7		G Sat	4.5		G Sat	2.9	
Pez San Pedro con salsa marinera Peix Sant Pere amb salsa marinera	Sal	2.76	Plátano Plàtan	Sal	1.88	L-Casei natural	Sal	2.97	Calamares a la romana con lechuga y aceitunas Calamars a la romana amb encisam i olives	Sal	2.18	Canelones de carne con bechamel casera Canelons de carn amb beixamel cassolana	Sal	2.88	
	(1)(7)			(1)(9)(12)			(1)(3)(7)(12)			(1)(2)(3)			(1)(6)(7)(12)		
Yogur natural más arándanos naturales Iogurt natural més nabius naturals								Melón Meló				Macedonia de frutas natural Macedònia de fruites natural			
CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		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 25		MARTES 26		MIÉRCOLES 27		JUEVES 28		VIERNES 29							
Crema de guisantes y zanahoria con costrones de pan Crema de pèsols i carlota amb costrons de pa	Kcal	456	Lentejas de la abuela Lentilles de la iaia	Kcal	491	Espaguetis boloñesa Espaguetis bolonyesa	Kcal	390	Arroz tres delicias Arròs tres delícies	Kcal	592	Guisado de patatas con pollo y verduras Guisat de creïlles amb pollastre i verdures	Kcal	372	
	HC	39		HC	19		HC	50		HC	71		HC	30	
	Prot	24		Prot	27		Prot	21		Prot	28		Prot	19	
	Lip	22		Lip	28		Lip	11		Lip	21		Lip	18	
	G Sat	4.2		G Sat	5.7		G Sat	2.9		G Sat	9.7		G Sat	4	
Hamburguesa mixta con tomate frito Hamburguesa mixta amb tomata fregida	Sal	1.88	Tortilla de patatas con lechuga y maíz Trita de creïlles amb encisam i dacsa	Sal	3.10	Merluza a la plancha en salsa mojo-verde Lluç a la planxa amb salsa mojo-verda	Sal	2.31	Montadito de jamón y queso gratinado Muntadet de pernil i formatge gratinat	Sal	3.08	Buñuelos de bacalao con guisantes eco Bunyols de bacallà amb pèsols eco	Sal	2.26	
	(1)(12)			(1)(3)(7)(12)			(1)(4)(7)(12)			(1)(7)(12)			(1)(3)(4)		
Plátano Plàtan		Macedonia de frutas natural Macedònia de fruites natural		Manzana Poma		L casei Natural				Meón Meló					
CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		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:

- | | |
|--|--|
|  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 |

Ejemplos de menú:



Arroz a la cubana. Calamares a la romana con lechuga y aceitunas y sandía



Ensalada de espirales vegetales. Pez de San Pedro con salsa marinera y yogur más arándanos naturales



Potaje de garbanzos. Tortilla de calabacín y queso y L Casei Natural

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.