

LUNES 30		MARTES 1		MIÉRCOLES 2		JUEVES 3		VIERNES 4					
		Puré de verduras templado con Costrones de pan Puré de verdures amb costrons de pa Pechuga de pollo a la plancha con salsa de almendras Pit de pollastre a la planxa amb salsa d'atmeles Manzana Poma	Kcal	364	Lentejas con verduras <i>Lentilles amb arròs</i> Tortilla de patatas con lechuga y maíz <i>Truita de creïlles amb encisam i dacsa</i> Yogur natural más arándanos naturales Jogurt natural més nabius naturals	Kcal	479	Arroz caldoso- Paella Valenciana Arròs caldós- Paella valenciana Buñuelos de bacalao con zanahoria eco Bunyols de bacallà amb Carlota eco L. Casei Natural	Kcal	437	Sopa de cocido templada con garbanzos y huevo duro Sopa d'olla tibia amb cigrons i ou dur Albóndigas de ternera jardinera Mandonguilles de vedella jardinera Melón Meló	Kcal	402
			HC	33		HC	42		HC	62		HC	37
			Prot	21		Prot	23		Prot	17		Prot	23
			Lip	14		Lip	24		Lip	10		Lip	15
			G Sat	2.2		G Sat	4.4		G Sat	1.8		G Sat	4.7
			Sal	1.94		Sal	2.44		Sal	1.66		Sal	1.34
		(1)(8)		(1)(3)(7)		(1)(3)(4)(7)		(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 7		MARTES 8		MIÉRCOLES 9		JUEVES 10		VIERNES 11					
Crema vichysoisse mediterránea templada Crema vichysoisse mediterránea tibia Pechuga de pollo con arroz pilaf y salsa de manzana Pit de pollastre amb arròs pilaf i salsa de poma Plátano Plàtan	Kcal	359	Arroz tres delicias <i>Arròs tres delícies</i> Gallineta en tempura de harina de garbanzos <i>Gallineta en tempura amb farina de cigrons</i> Yogur natural <i>Jogurt natural</i>	Kcal	509	FESTIVO				Fideua del señorito Fideuà del sinyoret Rosada al horno con judías verdes eco Rosada al forn amb bajoques eco Melón Meló	Lentejas con arroz Lentilles amb arròs Lomo asado con salsa de verduras Llom rostit amb salsa de verdures L-Casei Natural	Kcal 467 HC 30 Prot 23 Lip 26 G Sat 0.9 Sal 1.27 (1)(7)(12)	
	HC	48		HC	64								
	Prot	18		Prot	20								
	Lip	10		Lip	18								
	G Sat	2.1		G Sat	4.2								
	Sal	1.48		Sal	1.57								
		(1)		(1)(3)(4)(7)(12)		(1)(2)(4)(14)							
CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA				CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA					
Sopa de verduras. Tortilla de espinacas, ajo y gambas		Puré de calabacín. Filete de ternera				Pechuga de pollo con parrillada de verduras: espárragos, pimientos		Fajitas integrales con Champiñones, cebolla y queso					

LUNES 14			MARTES 15			MIÉRCOLES 16			JUEVES 17			VIERNES 18		
Ensalada de espirales Amanida d'espirals Pez San Pedro con salsa marinera Peix Sant Pere amb salsa marinera Yogur natural más arándanos naturales Jogurt natural més nabius naturals	Kcal	401	Sopa de verduras Sopa de verdures Pollo al chilindrón con patatas juliana Pollastre al xilindró amb creïlles juliana Plátano Plàtan	Kcal	375	Potaje de garbanzos Olla de cigrons Tortilla de calabacín con queso fresco Truita de carabassí amb formatge fresc L-Casei natural	Kcal	541	Arroz a la cubana Arròs a la cubana Calamares a la romana con lechuga y aceitunas Calamars a la romana amb encisam i olives Melón Meló	Kcal	580	Puré de calabaza templado con costrones de pan Puré de carabassa tibia amb costrons de pa Canelones de carne con bechamel casera Canelons de carn amb beixamel cassolana Macedonia de frutas natural Macedònia de fruites natural	Kcal	360
	HC	54		HC	44		HC	33		HC	79		HC	42
	Prot	22		Prot	12		Prot	36		Prot	20		Prot	17
	Lip	10		Lip	16		Lip	28		Lip	19		Lip	13
	G Sat	2.7		G Sat	2.8		G Sat	9.7		G Sat	4.5		G Sat	2.9
	Sal	2.06		Sal	1.88		Sal	2.97		Sal	2.18		Sal	2.88
(1)(2)(6)(7)(9)(14)		(1)(9)(12)		(1)(3)(7)(12)		(1)(2)(3)		(1)(6)(7)(12)						
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 21			MARTES 22			MIÉRCOLES 23			JUEVES 24			VIERNES 25		
Crema de guisantes y zanahoria con costrones de pan Crema de pèsols i carlota amb costrons de pa Hamburguesa mixta con tomate frito Hamburguesa mixta amb tomata fregida Plátano Plàtan	Kcal	456	Lentejas de la abuela Llentilles de la iaia Tortilla de patatas con lechuga y maíz Truita de creïlles amb encisam i dacsà Macedonia de frutas natural Macedònia de fruites natural	Kcal	491	Espaguetis boloñesa Espaguetis bolonyesa Merluza a la plancha en salsa mojo-verde Lluç a la planxa amb salsa mojo-verda Manzana Poma	Kcal	390	Paella de verduras Paella de verdures Montadito de jamón cocido y queso Muntadet de pernil cuit i formatge L casei Natural	Kcal	607	Guisado de patatas con pollo y verduras Guisat de creïlles amb pollastre i verdures Buñuelos de bacalao con guisantes eco Bunyols de bacallà amb pèsols eco Yogur natural Jogurt natural	Kcal	372
	HC	39		HC	19		HC	50		HC	73		HC	30
	Prot	24		Prot	27		Prot	21		Prot	29		Prot	19
	Lip	22		Lip	28		Lip	11		Lip	22		Lip	18
	G Sat	4.2		G Sat	5.7		G Sat	2.9		G Sat	9.7		G Sat	4
	Sal	1.88		Sal	3.10		Sal	2.31		Sal	3.08		Sal	2.26
(1)(12)		(1)(3)(7)(12)		(1)(4)(7)(12)		(1)(7)(12)		(1)(3)(4)(7)						
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		

LUNES 28			MARTES 29			MIÉRCOLES 30			JUEVES 31			VIERNES 1		
Sopa de pescado Sopa de peix	Kcal	319	Arrocito de Castellón con secreto y verduras Arròs de Castelló amb secret i verdures	Kcal	468	Lentejas con arroz Lentilles amb arròs	Kcal	436	Guisado de patatas a la marinera Guisat de creïlles a la marinera	Kcal	482			
	HC	22		HC	61		HC	40		HC	26			
	Prot	18		Prot	22		Prot	23		Prot	26			
	Lip	17		Lip	14		Lip	19		Lip	29			
	G Sat	3.2		G Sat	4.2		G Sat	4		G Sat	6.7			
	Sal	1.39		Sal	1.39		Sal	2.13		Sal	2.11			
Plátano Plàtan	(1)(12)		Rosada al horno con lechuga y tomate Rosada al forn amb encisam i tomata	(1)(4)(7)		Pernilet de pollastre amb el seu suc i menestra de verdures	(1)(7)(12)		Tortilla francesa con trigueros y gambas Trita francesa amb espàrregs verds i gambes	(1)(2)(3)(4) (14)				
			Yogur natural Iogurt natural			Melón Meló			Macedonia de frutas natural Macedònia de fruites natural					
CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA					
Crema de acelgas. Revuelto de alcachofas			Merluza con champiñones y ajos tiernos			Guisantes salteados con cebolla. Salmón al horno con naranja y limón			Filete de ternera y sopa de verduras					

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.

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, sobretudo la procesada: hamburguesas, longanizas, albóndigas y piezas grasas como solomillo de cerdo. Reducimos la proteína animal, pero incrementamos la vegetal.