

LUNES 6			MARTES 7			MIÉRCOLES 8			JUEVES 9			VIERNES 10								
<b>FESTIVO</b>	Lentejas con verduras <i>Llenties amb verdures</i>	Kcal	580	Puré de verduras con picatostes Puré de verdures amb crostons	Kcal	455	Arroz caldoso- Paella valenciana Arròs caldós- Paella valenciana	Kcal	550	Sopa de cocido con garbanzos y huevo duro Sopa d'olla amb cigrons i ou dur	Kcal	503								
		HC	54			HC		41			HC	80		HC	47					
		Prot	27			Prot		26			Prot	20		Prot	29					
	Tortilla de patatas con lechuga y maíz <i>Truita de creïlles amb encisam i dacsa</i>	Lip	32		Pechuga de pollo a la plancha con salsa de almendras Pit de pollastre a la planxa amb salsa d'atmeles	Lip		18	Buñuelos de bacalao con zanahoria eco Bunyols de bacallà amb Carlota eco		Lip	12	Albóndigas de ternera jardinera Mandonguilles de vedella jardinera	Lip	19					
	G Sat	5.8		G Sat		2.7		G Sat		2.2		G Sat		5.9						
	Sal	2.63		Sal		2.42		Sal		2.08		Sal		1.68						
	(1)(3)(7)			(1)(8)				(1)(3)(4)				(1)(3)(9)(12)								
	Plátano Plàtan			Manzana Poma			Persimón			Melón Meló										
	CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		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		Quínoa con calabacín, guisantes, ajo y pimentón		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	Kcal	633	Crema vichysoise mediterránea Crema vichysoise mediterránea	Kcal	449	Olleta de la Plana	Kcal	574	Fideua del señorito Fideuà del senyoret	Kcal	516	Lentejas con arroz Llenties amb arròs	Kcal	588						
	HC	74			HC		60			HC	42			HC	39					
	Prot	24			Prot		22	Tortilla francesa con lechuga y tomate Truita francesa amb encisam i tomata		Prot	39		Rosada al horno con judías verdes Rosada al forn amb bajoques	Prot	26	Lomo estofado con salsa de verduras Llom estofat amb salsa de verdures	Prot	28		
	Lip	27			Lip		12				Lip			17			Lip	33		
	Merluza plancha con lechuga y maíz Lluç planxa amb encisam i dacsa	G Sat		4.2	Pechuga de pollo con arroz pilaf salsa de manzana Pit de pollastre amb arròs pilaf i salsa de poma		G Sat			2.6	Macedonia de frutas natural Macedònia de fruites natural			G Sat	5.2		Naranja Taronja	G Sat	2.5	Persimón
		Sal		2.09				Sal		1.85				Sal	1.77			Sal	1.58	
		(1)(4)(7)(12)						(1)					(1)(3)(12)		(1)(2)(4)(14)			(1)(12)		
	Melón Meló		Plátano Plàtan																	
	CENA RECOMENDADA		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		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 576 HC 66 Prot 26 Lip 18 G Sat 4.3 Sal 3.31 (1)(7)	Sopa de verduras Sopa de verdures	Kcal 469 HC 55 Prot 15 Lip 20 G Sat 3.5 Sal 2.35 (1)(9)(12)	Potaje de garbanzos Olla de cigrons	Kcal 677 HC 42 Prot 44 Lip 35 G Sat 12.2 Sal 3.72 (1)(3)(7)(12)	Arroz a la cubana Arròs a la cubana	Kcal 725 HC 99 Prot 25 Lip 24 G Sat 5.6 Sal 2.72 (1)(2)(3)	Puré de calabaza con picatostes Puré de carabassa amb crostons	Kcal 450 HC 53 Prot 21 Lip 16 G Sat 3.6 Sal 3.60 (1)(6)(7)(12)
Pez San Pedro en tempura de harina de garbanzos con lechuga y maíz Peix Sant Pere en tempura amb farina de cigro amb encisam i dacsa		Pollo al chilindrón con patatas juliana Pollastre al cilindró amb creïlles juliana		Tortilla de calabacín con queso fresco Truita 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	
Mejón 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 488 HC 62 Prot 26 Lip 14 G Sat 3.7 Sal 2.89 (1)(4)(7)(12)	Lentejas de la abuela Lentilles de la iaia	Kcal 614 HC 24 Prot 34 Lip 35 G Sat 7.1 Sal 3.88 (1)(3)(7)(12)	Crema de guisantes y zanahoria con picatostes Crema de pèsols i Carlota amb crostons	Kcal 571 HC 49 Prot 30 Lip 27 G Sat 5.3 Sal 2.36 (1)(12)	Arroz caldoso milanese Arròs caldós milanese	Kcal 755 HC 90 Prot 31 Lip 27 G Sat 13.2 Sal 3.85 (1)(7)(12)	Guisado de patatas con pollo y verduras Guisat de creïlles amb pollastre i verdures	Kcal 465 HC 38 Prot 24 Lip 23 G Sat 5 Sal 2.82 (1)(3)(4)(7)
Merluza a la plancha con lechuga y tomate Lluç a la planxa amb encisam i tomata		Tortilla de patatas con lechuga y maíz Truita 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 títot 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		Mejón 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 vichysoise 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.