

LUNES 4		MARTES 5		MIÉRCOLES 6		JUEVES 7		VIERNES 8						
Tallarines a la Carbonara Tallarines a la carbonara	Kcal	483	Lentejas con verduras <i>Lentilles amb verdures</i>	Kcal	580	Puré de verduras con costrones de pan Puré de verdure amb costrons de pa	Kcal	546	Sopa de cocido con garbanzos y huevo duro Sopa d'olla amb cigrons i ou dur	Kcal	503			
	HC	62		HC	54		HC	41		HC	78	HC	47	
	Prot	25		Prot	27		Prot	26		Prot	21	Prot	29	
	Lip	13		Lip	32		Lip	18		Lip	12	Lip	19	
	G Sat	1.9		G Sat	5.8		G Sat	2.7		G Sat	2.2	G Sat	5.9	
	Sal	2.09		Sal	2.63		Sal	2.42		Sal	2.08	Sal	1.68	
	(1)(4)(7)(12)			(1)(3)(7)			(1)(8)			(1)(3)(4)(7)		(1)(3)(9)(12)		
Yogur natural más arándanos naturales Iogurt més nabius naturals		Plátano Plàtan		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		Melón Meló				
L. Casei Natural				Manzana Poma		L. Casei Natural								
CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA				
Sopa con fideos, Zanahoria, brócoli, huevo duro		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 11		MARTES 12		MIÉRCOLES 13		JUEVES 14		VIERNES 15						
Guisado de patatas a la marinera <i>Guisat de creïlles a la marinera</i>	Kcal	588	Crema vichysoisse mediterránea Crema vichysoisse mediterrànea	Kcal	449	Olleta de la Plana Tortilla francesa con lechuga y tomate Trita francesa amb encisam i tomata	Kcal	574	Fideua del señorito Fideuà del senyoret	Kcal	516	Lentejas con arroz <i>Lentilles amb arròs</i>	Kcal	584
	HC	68		HC	60		HC	48		HC	42		HC	37
	Prot	29		Prot	22		Prot	39		Prot	26		Prot	29
	Lip	22		Lip	12		Lip	21		Lip	17		Lip	33
	G Sat	5.1		G Sat	2.6		G Sat	5.2		G Sat	2.5		G Sat	1.1
	Sal	1.88		Sal	1.85		Sal	0.74		Sal	1.77		Sal	1.58
	(1)(2)(3)(4)(14)			(1)						(1)(2)(4)(14)			(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 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		L-Casei Natural				
Yogur natural <i>Iogurt natural</i>		Plátano Plàtan				Melón Meló								
CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA				
Sopa de verduras. Tortilla de espinacas, ajo y gambas		Puré de calabacín. Filete de ternera		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	568	Sopa de verduras Sopa de verdures	Kcal	469	Potaje de garbanzos Olla de cigrons	Kcal	725	Puré de calabaza con costrones de pan Puré de Carabassa amb costrons de pa	Kcal	450						
	HC	65		HC	55		HC	41		HC	99	HC	53				
	Prot	27		Pollo al chilindrón con patatas juliana Pollastre al xilindró amb creïlles juliana	Prot		15	Tortilla de calabacín con queso fresco Truita de carabassí amb formatge fresc		Prot	45	Calamares a la romana con lechuga y aceitunas Calamars a la romana amb encisam i olives	Prot	25	Canelones de carne con bechamel casera Canelons de carn amb beixamel cassolana	Prot	21
	Lip	18			Lip		20			Lip	35		Lip	24		Lip	16
	G Sat	4.3			G Sat		3.5			G Sat	12.2		G Sat	5.6		G Sat	3.6
	Sal	3.31			Sal		2.35			Sal	3.72		Sal	2.72		Sal	3.60
(1)(7)		Plátano Plàtan		(1)(9)(12)		L-Casei natural		(1)(2)(3)		(1)(6)(7)(12)							
Yogur natural más arándanos naturales Iogurt natural més nabius naturals										Macedonia de frutas natural Macedònia de fruites natural							
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	571	Lentejas de la abuela Lentilles de la iaia	Kcal	614	Espaguetis boloñesa Espaguetis bolonyesa	Kcal	741	Guisado de patatas con pollo y verduras Guisat de creïlles amb pollastre i verdures	Kcal	465						
	HC	49		HC	24		HC	62		HC	89	HC	38				
	Prot	30		Tortilla de patatas con lechuga y maíz Truita de creïlles amb encisam i dacsà	Prot		34	Merluza a la plancha en salsa mojo-verde Lluç a la planxa amb salsa mojo-verda		Prot	26	Montadito de jamón y queso gratinado Muntadet de pernil i formatge gratinat	Prot	33	Buñuelos de bacalao con guisantes eco Bunyols de bacallà amb pèsols eco	Prot	24
	Lip	27			Lip		35			Lip	14		Lip	25		Lip	23
	G Sat	5.3			G Sat		7.1			G Sat	3.7		G Sat	12.2		G Sat	5
	Sal	2.36			Sal		3.88			Sal	2.89		Sal	3.85		Sal	2.82
(1)(12)		Macedonia de frutas natural Macedònia de fruites natural		(1)(3)(7)(12)		Manzana Poma		(1)(2)(3)(7)(12)		(1)(3)(4)(7)							
Plátano Plàtan								L casei Natural		Yogur natural Iogurt natural							
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.