

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	Kcal	455	Lentejas con verduras <i>Lentilles amb arròs</i>	Kcal	595	Arroz caldoso- Paella Valenciana Arròs caldós- Paella valenciana	Kcal	546	Sopa de cocido templada con garbanzos y huevo duro Sopa d'olla tibia amb cigrons i ou dur	Kcal	503									
		Pechuga de pollo a la plancha con salsa de almendras Pit de pollastre a la planxa amb salsa d'atmeles	HC	41	Tortilla de patatas con lechuga y maíz <i>Truita de creïlles amb encisam i dacsa</i>	HC	53	Buñuelos de bacalao con zanahoria eco Bunyols de bacallà amb Carlota eco	HC	78	Albóndigas de ternera jardinera Mandonguilles de vedella jardinera	HC	47									
			Prot	26		Prot	29		Prot	21		Prot	29									
			Lip	18		Lip	32		Lip	12		Lip	19									
			G Sat	2.7		G Sat	5.8		G Sat	2.2		G Sat	5.9									
			Sal	2.42		Sal	2.63		Sal	2.08		Sal	1.68									
		(1)(8)		(1)(3)(7)		(1)(3)(4)(7)		(1)(3)(9)(12)														
		Manzana Poma							Melón Meló													
		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		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	449	FESTIVO																	
			HC	60										Arroz tres delicias <i>Arròs tres delícies</i>	Kcal	637	Fideua del señorito Fideuà del sinyoret	Kcal	516	Lentejas con arroz Lentilles amb arròs	Kcal	584
			Prot	22										Gallineta en tempura de harina de garbanzos <i>Gallineta en tempura amb farina de cigrons</i>	HC	80	Rosada al horno con judías verdes eco Rosada al forn amb bajoques eco	HC	42	Lomo asado con salsa de verduras Llom rostit amb salsa de verdures	HC	37
			Lip	12											Prot	25		Prot	26		Prot	29
			G Sat	2.6											Lip	23		Lip	17		Lip	33
			Sal	1.85											G Sat	5.2		G Sat	2.5		G Sat	1.1
			(1)												Sal	1.96		Sal	1.77		Sal	1.58
														(1)(3)(4)(7)(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											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	Kcal	502	Sopa de verduras Sopa de verdures	Kcal	469	Potaje de garbanzos Olla de cigrons	Kcal	677	Arroz a la cubana Arròs a la cubana	Kcal	725	Puré de calabaza templado con costrones de pan Puré de carabassa tibia amb costrons de pa	Kcal	450
	HC	68		HC	55		HC	41		HC	99		HC	53
	Prot	27		Prot	15		Prot	45		Prot	25		Prot	21
	Lip	13		Lip	20		Lip	35		Lip	24		Lip	16
	G Sat	3.4		G Sat	3.5		G Sat	12.2		G Sat	5.6		G Sat	3.6
	Sal	2.58		Sal	2.35		Sal	3.72		Sal	2.72		Sal	3.60
Yogur natural más arándanos naturales Iogurt natural més nabius naturals		(1)(2)(6)(7) (9)(14)	Plátano Plàtan		(1)(9)(12)	L-Casei natural		(1)(3)(7) (12)	Melón Meló		(1)(2)(3)	Canelones de carne con bechamel casera Canelons de carn amb beixamel cassolana		(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	Kcal	571	Lentejas de la abuela Lentilles de la iaia	Kcal	614	Espaguetis boloñesa Espaguetis bolonyesa	Kcal	488	Paella de verduras Paella de verdures	Kcal	759	Guisado de patatas con pollo y verduras Guisat de creïlles amb pollastre i verdures	Kcal	465
	HC	49		HC	24		HC	62		HC	91		HC	38
	Prot	30		Prot	34		Prot	26		Prot	36		Prot	24
	Lip	27		Lip	35		Lip	14		Lip	27		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
Hamburguesa mixta con tomate frito Hamburguesa mixta amb tomata fregida		(1)(12)	Tortilla de patatas con lechuga y maíz Truitada de creïlles amb encisam i dacsà		(1)(3)(7)(12)	Merluza a la plancha en salsa mojo-verde Lluç a la planxa amb salsa mojo-verda		(1)(4)(7) (12)	Montadito de jamón cocido y queso Muntadet de pernil cuit i formatge		(1)(7)(12)	Buñuelos de bacalao con guisantes eco Bunyols de bacallà amb pèsols eco		(1)(3)(4) (7)
Plátano Plàtan			Macedonia de frutas natural Macedònia de fruites natural			Manzana Poma			L casei Natural			Yogur natural Iogurt natural		
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	571	Arrocito de Castellón con secreto y verduras Arròs de Castelló amb secret i verdures	Kcal	585	Lentejas con arroz Lentilles amb arròs	Kcal	545	Guisado de patatas a la marinera Guisat de creïlles a la marinera	Kcal	602
	HC	49		HC	76		HC	49		HC	33
	Prot	30		Prot	28		Prot	29		Prot	33
	Lip	27		Lip	18		Lip	24		Lip	37
	G Sat	5.3		G Sat	5.2		G Sat	5		G Sat	8.4
	Sal	2.36		Sal	1.74		Sal	2.66		Sal	2.64
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 minestra de verdures	(1)(7)(12)		Tortilla francesa con trigueros y gambas Truita francesa amb espàrregs verds i gambes	(1)(2)(3)(4) (14)	
Longanizas de magro con patatas fritas Llonganisses de magre amb creïlles fregides			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, sobretodo la procesada: hamburguesas, longanizas, albóndigas y piezas grasas como solomillo de cerdo. Reducimos la proteína animal, pero incrementamos la vegetal.