

LUNES 6			MARTES 7			MIÉRCOLES 8			JUEVES 9			VIERNES 10						
FESTIVO	Lentejas con verduras <i>Lentilles amb arròs</i>	Kcal	595	Puré de verduras con piñatostes Puré de verdures amb crostons	Kcal	375	Arroz con verduras Arròs amb verdures	Kcal	550	Sopa de verduras Sopa de verdures	Kcal	497						
		HC	53			HC		41			HC	80		HC	46			
		Prot	29			Prot		22	Buñuelos de bacalao con zanahoria eco Bunyols de bacallà amb Carlota eco		Prot	20	Albóndigas de pescado jardinera Mandongilles de peix jardinera	Prot	34			
	Tortilla de patatas con lechuga y maíz <i>Truita de creïlles amb encisam i dacsa</i>	Lip	32			Lip		14				Lip		12		Lip	15	
		G Sat	5.8			G Sat		2.4				G Sat		2.2		G Sat	1.1	
	Sal	2.63		Sal	2.46	Persimón	Sal	2.08		Sal	1.08							
	(1)(3)			(1)(3)(4) (8)			(1)(3)(4) (9)(14)(12)											
	Plátano Plàtan			Manzana Poma						Mejón Mejó								
CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA						
Bacalao en salsa de tomate, berenjena, patata y albahaca			Sopa con fideos, zanahoria, brócoli, huevo duro			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 con bechamel <i>Tallarines amb beixamel</i>	Kcal	543	Arroz tres delicias <i>Arròs tres delícies</i>	Kcal	624	Olla de verduras <i>Olla de verdures</i>	Kcal	574	Fideua del señorito <i>Fideuà del senyoret</i>	Kcal	516	Lentejas con verduras y arroz <i>Lentilles amb verdures i arròs</i>	Kcal	464				
	HC	70			HC		88			HC	42			HC	42			
	Prot	25		Gallineta con arroz pilaf y salsa de manzana <i>Gallineta con arroz pilaf y salsa de manzana</i>	Prot		23	Tortilla francesa con lechuga y tomate <i>Truita francesa amb encisam i tomata</i>		Prot	39		Rosada al horno con judías verdes <i>Rosada al forn amb bajoques</i>	Prot	26		Prot	25
	Lip	21					Lip			21				Lip	17		Lip	20
	G Sat	1.9					G Sat			5.2				G Sat	5.2		G Sat	4
Merluza plancha con lechuga y maíz <i>Lluç planxa amb encisam i dacsa</i>	Sal	2.09		Sal	1.96		Sal	0.74		Sal	1.96		Sal	1.96				
	(1)(4)(7)			(1)(3)(4) (7)(12)		(1)(3)		(1)(2)(4) (14)		(1)(4)								
	Melón Meló		Yogur natural <i>Iogurt natural</i>		Macedonia de frutas natural <i>Macedònia de fruites natural</i>		Naranja Taronja		Persimón									
CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA						
Sopa de verduras. Tortilla de espinacas, ajo y gambas			Puré de calabacín. Filete de seitán			Salmón al horno con base de tomate, champiñones patata y puerro			Parrillada de verduras con frutos secos y queso semicurado			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 502 HC 68 Prot 27 Lip 13 G Sat 3.4 Sal 2.58 (1)(4)(7)	Sopa de verduras Sopa de verdures	Kcal 491 HC 56 Prot 14 Lip 22 G Sat 2.8 Sal 2.68 (1)(4)(9)(12)	Potaje de garbanzos con verduras Olla de cigrons amb verdures	Kcal 677 HC 45 Prot 41 Lip 34 G Sat 11.6 Sal 3.22 (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 512 HC 53 Prot 23 Lip 19 G Sat 2.9 Sal 4.16 (1)(4)(6)(7)(12)
Pez San Pedro en tempura de harina de garbanzos con lechuga y maíz Peix Sant Pere en tempura de farina de cigrons amb encisam i dacsa		Merluza plancha con patatas fritas Lluç planxa amb creïlles fregides		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 pescado con bechamel Casera Canelons de peix amb beixamel cassolana	
Manzana Poma Melón 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. Hamburguesa vegetariana		Sopa de verduras con quínoa, huevo duro, calabacín y zanahoria		Pan pizza con pimiento, champiñones y queso	
LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
Espaguetis con tomate frito Espaguetis amb tomata fregida	Kcal 484 HC 62 Prot 22 Lip 16 G Sat 3 Sal 2.67 (1)(4)(12)	Lentejas con verduras Lentilles amb verdures	Kcal 581 HC 44 Prot 29 Lip 29 G Sat 5.9 Sal 3.12 (1)(3)	Crema de guisantes y zanahoria con picatostes Crema de pèsols i carlota amb crostons	Kcal 512 HC 49 Prot 36 Lip 20 G Sat 1.1 Sal 2.18 (1)(4)(12)	Arroz con verduras Arròs amb verdures	Kcal 738 HC 88 Prot 32 Lip 25 G Sat 12.2 Sal 3.85 (1)(7)	Guisado de patatas con verduras Guisat de creïlles amb verdures	Kcal 457 HC 45 Prot 18 Lip 22 G Sat 4 Sal 2.56 (1)(3)(4)
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		Rosada al horno con tomate frito Rosada al forn amb tomata fregida		Montadito de queso gratinado Muntadet de formatge gratinat		Buñuelos de bacalao con guisantes eco Bunyols de bacallà amb pèsols eco	
Plátano Plàtan		Macedonia de frutas natural Macedònia de fruites natural		Melón 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 y huevo duro		Crema de champiñones. Tortilla de espinacas		Fajitas de maíz con alubias, queso mozzarella, pimientos, guacamole y queso crema	

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.