

LUNES 4		MARTES 5		MIÉRCOLES 6		JUEVES 7		VIERNES 8	
Tallarines blancos Tallarines blancs	Kcal 483 HC 62	Puré de verduras con costrones de pan Puré de verdures amb costrons de pa	Kcal 375 HC 41	Lentejas con verduras <i>Lentilles amb arròs</i>	Kcal 595 HC 53	Arroz con verduras Arròs amb verdures	Kcal 546 HC 78	Sopa de verduras Sopa de verdures	Kcal 434 HC 44
Merluza plancha con salsa de aguacate Lluç planxa amb salsa d'advocat	Prot 25 Lip 13 G Sat 1.9 Sal 2.09	Filete de lenguado a la plancha Filet de llenguado a la planxa	Prot 22 Lip 14 G Sat 2.4 Sal 2.46	Tortilla de patatas con lechuga y maíz <i>Truita de creïlles amb encisam i dacsa</i>	Prot 29 Lip 32 G Sat 5.8 Sal 2.63	Buñuelos de bacalao con zanahoria eco Bunyols de bacallà amb Carlota eco	Prot 21 Lip 12 G Sat 2.2 Sal 2.08	Rosada al horno con lechuga y maíz Rosada al forn amb encisam i dacsa	Prot 37 Lip 13 G Sat 1.1 Sal 1.08
Yogur natural más arándanos naturales Iogurt més nabius naturals	(1)(4)(7)	Manzana Poma	(1)	Yogur natural más arándanos naturales Iogurt natural més nabius naturals	(1)(3)(7)	L. Casei Natural	(1)(3)(4)(7)	Melón Meló	(1)(3)(9)(12)
<b>CENA RECOMENDADA</b>		<b>CENA RECOMENDADA</b>		<b>CENA RECOMENDADA</b>		<b>CENA RECOMENDADA</b>		<b>CENA RECOMENDADA</b>	
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	
Crema vichysoisse mediterránea Crema vichysoisse mediterrànea	Kcal 402 HC 60	Arroz tres delicias Arròs tres delícies	Kcal 637 HC 80	Oilleta de la Plana	Kcal 574 HC 48	Fideua del señorito Fideuà del senyoret	Kcal 516 HC 42	Lentejas con verduras y arroz Lentilles amb verdures i arròs	Kcal 460 HC 40
Merluza a la plancha con arroz pilaf y salsa de manzana Lluç a la planxa amb arròs pilaf i salsa de poma	Prot 15 Lip 9 G Sat 1.5 Sal 1.91	Gallineta en tempura de harina de garbanzos Gallineta en tempura amb farina de cigrons	Prot 25 Lip 23 G Sat 5.2 Sal 1.96	Tortilla francesa con lechuga y tomate Truita francesa amb encisam i tomata	Prot 39 Lip 21 G Sat 5.2 Sal 0.74	Rosada al horno con judías verdes eco Rosada al forn amb bajoques eco	Prot 26 Lip 17 G Sat 2.5 Sal 1.77	Buñuelos de bacalao con zanahoria Bunyols de bacallà amb Carlota	Prot 26 Lip 20 G Sat 4 Sal 1.96
Plátano Plàtan	(1)	Yogur natural Iogurt natural	(1)(3)(4)(7)(12)	Macedonia de frutas natural Macedònia de fruites natural		Melón Meló	(1)(2)(4)(14)	L-Casei Natural	(1)(7)(12)
<b>CENA RECOMENDADA</b>		<b>CENA RECOMENDADA</b>		<b>CENA RECOMENDADA</b>		<b>CENA RECOMENDADA</b>		<b>CENA RECOMENDADA</b>	
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		
Ensalada de espirales Amanida d'espirals	Kcal	502	Sopa de verduras Sopa de verdures	Kcal	491	Potaje de garbanzos con verduras Olla de cigrons amb verdures	Kcal	675	Arroz a la cubana Arròs a la cubana	Kcal	725	Puré de calabaza con costrones de pan Puré de Carabassa amb costrons de pa	Kcal	512
	HC	68		HC	56		HC	45		HC	99		HC	53
	Prot	27		Prot	14		Prot	42		Prot	25		Prot	23
	Lip	13		Lip	22		Lip	34		Lip	24		Lip	19
	G Sat	3.4		G Sat	2.8		G Sat	11.6		G Sat	5.6		G Sat	2.9
Pez San Pedro con salsa marinera Peix Sant Pere amb salsa marinera	Sal	2.58	Filete de lenguado con patatas fritas Filet llenguado amb creïlles fregides	Sal	2.68	Tortilla de Calabacín con queso fresco Truita de carabassí amb formatge fresc	Sal	3.22	Calamares a la romana con lechuga y aceitunas Calamars a la romana amb encisam i olives	Sal	2.72	Canelones de pescado con bechamel casera Canelons de peix amb beixamel cassolana	Sal	4.16
	(1)(2)(6)(7) (9)(14)	(1)(9)(12)		(1)(3)(7) (12)	(1)(2)(3)		(1)(6)(7) (12)							
Yogur natural más arándanos naturales Iogurt natural més nabius naturals			Plátano Plàtan			L-Casei natural			Melón Meló			Macedonia de frutas natural Macedònia de fruites natural		
<b>CENA RECOMENDADA</b>			<b>CENA RECOMENDADA</b>			<b>CENA RECOMENDADA</b>			<b>CENA RECOMENDADA</b>			<b>CENA RECOMENDADA</b>		
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	548	Lentejas con verduras Llentilles amb verdures	Kcal	581	Espaguetis con tomate frito y queso Espaguetis amb tomata fregida i formatge	Kcal	484	Arroz tres delicias Arròs tres delícies	Kcal	741	Guisado de patatas con verduras Guisat de creïlles amb verdures	Kcal	457
	HC	49		HC	44		HC	62		HC	89		HC	45
	Prot	36		Prot	29		Prot	22		Prot	33		Prot	18
	Lip	24		Lip	29		Lip	16		Lip	25		Lip	22
	G Sat	1.7		G Sat	5.9		G Sat	3		G Sat	12.2		G Sat	4
Hamburguesa de pescado con tomate frito Hamburguesa de peix amb tomata fregida	Sal	2.38	Tortilla de patatas con lechuga y maíz Truita de creïlles amb encisam i daCsa	Sal	3.12	Merluza a la plancha en salsa mojo-verde Lluç a la planxa amb salsa mojo-verda	Sal	2.67	Montadito de queso Muntadet de formatge	Sal	3.85	Buñuelos de bacalao con guisantes eco Bunyols de bacallà amb pèsols eco	Sal	2.56
	(1)(2)(3)(4)(6) (12)(14)	(1)(3)(7)(12)		(1)(4)(7) (12)	(1)(2)(3) (7)(12)		(1)(3)(4) (7)							
Plátano Plàtan			Macedonia de frutas natural Macedònia de fruites natural			Manzana Poma			L Casei Natural			Yogur natural Iogurt natural		
<b>CENA RECOMENDADA</b>			<b>CENA RECOMENDADA</b>			<b>CENA RECOMENDADA</b>			<b>CENA RECOMENDADA</b>			<b>CENA RECOMENDADA</b>		
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:



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.