

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 395 HC 41 Prot 22 Lip 16 G Sat 2.4 Sal 2.46 (1)(8)	Lentejas con verduras <i>Lentilles amb arròs</i>	Kcal 595 HC 53 Prot 29 Lip 32 G Sat 5.8 Sal 2.63 (1)(3)(7)	Arroz caldoso- Paella Valenciana Arròs caldós- Paella valenciana	Kcal 546 HC 78 Prot 21 Lip 12 G Sat 2.2 Sal 2.08 (1)(3)(4)(7)	Sopa de verduras templada con garbanzos y huevo duro Sopa de verdures tibia amb cigrons i ou dur	Kcal 438 HC 44 Prot 32 Lip 15 G Sat 2.9 Sal 1.68 (1)(3)(9)(12)
		Filete de lenguado a la plancha con salsa de almendras Filet de llenguado amb salsa d'atmeles		Tortilla de patatas con lechuga y maíz <i>Truita de creïlles amb encisam i dacsa</i>		Buñuelos de bacalao con zanahoria eco Bunyols de bacallà amb Carlota eco		Albóndigas de merluza jardinera Mandonguilles de lluç jardinera	
		Manzana Poma		Yogur natural más arándanos naturales Iogurt natural més nabius naturals		L. Casei Natural		Melón Meló	
CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA	
Bacalao en salsa de tomate, berenjena, patata y albahaca		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	Kcal 402 HC 60 Prot 15 Lip 9 G Sat 1.5 Sal 1.91 (1)	Arroz tres delicias Arròs tres delícies	Kcal 637 HC 80 Prot 25 Lip 23 G Sat 5.2 Sal 1.96 (1)(3)(4)(7)(12)	FESTIVO		Fideua del señorito Fideua del sinyoret	Kcal 516 HC 42 Prot 26 Lip 17 G Sat 2.5 Sal 1.77 (1)(2)(4)(14)	Lentejas con verduras y arroz Lentilles amb verdures i arròs	Kcal 460 HC 40 Prot 26 Lip 20 G Sat 4 Sal 1.96 (1)(7)(12)
Merluza a la plancha con arroz pilaf y salsa de manzana Lluç a la planxa amb arròs pilaf i salsa de poma		Gallineta en tempura de harina de garbanzos Gallineta en tempura amb farina de cigrons				Rosada al horno con judías verdes eco Rosada al forn amb bajoques eco		Buñuelos de bacalao con zanahoria Bunyols de bacallà amb Carlota	
Plátano Plàtan		Yogur natural Iogurt natural				Melón Meló		L-Casei Natural	
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 verdure	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 templado con costrones de pan Puré de carabassa tibia 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	Gallineta rebozada con patatas juliana Gallineta arrebossada amb creïlles juliana	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 salmón con bechamel Casera Canelons de salmó amb beixamel cassolana	Sal	4.16
	(1)(2)(6)(7) (9)(14)			Plátano Plàtan			(1)(9)(12)			(1)(3)(7) (12)			(1)(2)(3)	
Yogur natural más arándanos naturales Iogurt natural més nabius naturals						L-Casei natural			Melón Meló			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 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	528	Lentejas con verduras Llentilles amb verdure	Kcal	581	Espaguetis con tomate frito Espaguetis amb tomata fregida	Kcal	449	Paella de verduras Paella de verdure	Kcal	740	Guisado de patatas con verduras Guisat de creïlles amb verdures	Kcal	457
	HC	49		HC	44		HC	62		HC	91		HC	45
	Prot	36		Prot	29		Prot	21		Prot	31		Prot	18
	Lip	19		Lip	29		Lip	12		Lip	31		Lip	22
	G Sat	1.2		G Sat	5.9		G Sat	3		G Sat	15.2		G Sat	4
Pez San Pedro con tomate frito Peix Sant Pere amb tomata fregida	Sal	2.18	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	4.59	Buñuelos de bacalao con guisantes eco Bunyols de bacallà amb pèsols eco	Sal	2.56
	(1)(12)			Macedonia de frutas natural Macedònia de fruites natural			(1)(3)(7)(12)			(1)(4)(7) (12)			(1)(7)(12)	
Plátano Plàtan						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	524	Arrocito con verduras Arròs amb verdures	KCal	545	Lentejas con arroz y verduras Lentilles amb arròs i verdures	KCal	470	Guisado de patatas a la marinera Guisat de creïlles a la marinera	KCal	602			
	HC	49		HC	76		HC	49		HC	33			
	Prot	31		Prot	20		Prot	30		Prot	33			
	Lip	23		Lip	16		Lip	16		Lip	37			
	G Sat	2		G Sat	5.2		G Sat	1.9		G Sat	8.4			
	Sal	1.26		Sal	1.74		Sal	2.16		Sal	2.64			
Merluza romana con patatas fritas Lluç arrebossat amb creïlles fregides			Rosada al horno con lechuga y tomate Rosada al forn amb encisam i tomata			Filete de lenguado con menestra de verduras Filet de llenguado amb menestra de verdures			Tortilla francesa con trigueros y gambas Trita francesa amb espàrregs verds i gambes					
Plátano Plàtan	(1)(12)		Yogur natural Iogurt natural	(1)(4)(7)		Melón Meló	(1)(7)(12)		Macedonia de frutas natural Macedònia de fruites natural	(1)(2)(3)(4) (14)				
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.