

LUNES 6			MARTES 7			MIÉRCOLES 8			JUEVES 9			VIERNES 10		
FESTIVO	Lentejas con verduras <i>Llenties amb arròs</i>	Kcal 580 HC 54 Prot 27 Lip 32 G Sat 5.8 Sal 2.63 (1)(3)(7)	Puré de verduras con picatostes Puré de verdure amb crostons	Kcal 455 HC 41 Prot 26 Lip 18 G Sat 2.7 Sal 2.42 (1)(8)	Arroz caldoso- Paella valenciana Arròs caldós- Paella valenciana	Kcal 550 HC 80 Prot 20 Lip 12 G Sat 2.2 Sal 2.08 (1)(3)(4)	Sopa de verduras Sopa de verdure	Kcal 486 HC 47 Prot 28 Lip 18 G Sat 4.9 Sal 1.68 (1)(3)(9)(12)						
	Tortilla de patatas con lechuga y maíz <i>Truita de creïlles amb encisam i dacsa</i>		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							
	Plátano Plàtan		Manzana Poma		Persimón		Melón Meló							
	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 13			MARTES 14			MIÉRCOLES 15			JUEVES 16			VIERNES 17		
	Tallarines con bechamel <i>Tallarines amb beixamel</i>	Kcal 588 HC 68 Prot 29 Lip 22 G Sat 5.1 Sal 1.88 (1)(4)(7)	Crema vichysoisse mediterránea Crema vichysoisse mediterránea	Kcal 449 HC 60 Prot 22 Lip 12 G Sat 2.6 Sal 1.85 (1)	Olleta de verduras Olleta de verdure	Kcal 574 HC 48 Prot 39 Lip 21 G Sat 5.2 Sal 0.74 (1)(3)(9)	Fideua del señorito Fideuà del senyoret	Kcal 516 HC 42 Prot 26 Lip 17 G Sat 2.5 Sal 1.77 (1)(2)(4)(14)	Lentejas con verduras y arroz Llenties amb arròs	Kcal 424 HC 43 Prot 21 Lip 17 G Sat 4.3 Sal 1.48 (1)				
	Merluza plancha con lechuga y maíz <i>Lluç planxa amb encisam i dacsa</i>		Pechuga de pollo con arroz pilaf salsa de manzana Pit de pollastre amb arròs pilaf i salsa de poma		Tortilla francesa con lechuga y tomate Truita francesa amb encisam i tomata		Rosada al horno con judías verdes eco Rosada al forn amb bajoques eco		Pollo estofado con salsa de verduras Pollastre estoifat amb salsa de verdure					
	Melón Meló		Plátano Plàtan		Macedonia de frutas natural Macedònia de fruites natural		Naranja Taronja		Persimón					
	CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA					
	Sopa de verduras. Tortilla de espinacas, ajo y gambas		Guisantes salteados con cebolla, ajo, zanahoria con pavo y huevo duro		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 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
Espirales con tomate frito y queso rallado Espirals amb tomata fregida i formatge ratllat	Kcal 568 HC 65 Prot 27 Lip 18 G Sat 4.3 Sal 3.31 (1)(7)	Sopa de verduras Sopa de verdures	Kcal 469 HC 55 Prot 15 Lip 20 G Sat 3.5 Sal 2.35 (1)(9)(12)	Potaje de garbanzos con verduras Olla de cigrons amb verdures	Kcal 681 HC 42 Prot 45 Lip 35 G Sat 12.2 Sal 3.72 (1)(3)(7)	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 454 HC 53 Prot 22 Lip 15 G Sat 3.2 Sal 3.55 (1)(6)(7)(12)
Pez San Pedro en tempura de harina de garbanzos con lechuga y maíz Peix Sant Pere en tempura de farina de cigro amb encisam i dacsa		Pollo al chilindrón con patatas juliana Pollastre al cilindró amb creïlles juliana		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 pollo con bechamel casera Canelons de pollastre amb beixamel cassolana	
Manzana Poma		Plátano Plàtan		Naranja Taronja				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, atún 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 4.9 Sal 3.12 (1)(3)(7)(12)	Crema de guisantes y zanahoria con costrones de pan Crema de pèsols i Carlota amb costrons de pa	Kcal 561 HC 49 Prot 33 Lip 24 G Sat 3.5 Sal 2.39 (1)(12)	Arroz con verduras Arròs caldós amb verdures	Kcal 738 HC 88 Prot 32 Lip 25 G Sat 12.2 Sal 3.85 (1)(7)(12)	Guisado de patatas con pollo y verduras Guisat de creïlles amb pollastre i verdures	Kcal 465 HC 38 Prot 24 Lip 23 G Sat 5 Sal 2.82 (1)(3)(4)(7)
Merluza a la plancha en salsa mojo-verde Lluç a la planxa amb salsa mojo-verda		Tortilla de patatas con lechuga y maíz Truita de creïlles amb encisam i dacsa		Hamburguesa de pollo con tomate frito Hamburguesa de vedella amb tomata fregida		Montadito de jamón de pavo y queso Muntadet de titot i formatge		Buñuelos de bacalao con guisantes eco Bunyols de bacallà amb pèsols eco	
Plátano Plàtan		Macedonia de frutas natural Macedònia de fruites natural		Manzana Poma		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. Pechuga de pollo a la plancha		Crema de champiñones. Tortilla de espinaCas		Hamburguesa completa con huevo, tomate, cebolla	

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.