

LUNES 4		MARTES 5		MIÉRCOLES 6		JUEVES 7		VIERNES 8						
Tallarines blancos Tallarines blancs	Kcal	483	Puré de verduras con costrones de pan Puré de verdures amb costrons de pa	Kcal	455	Lentejas con verduras <i>Llenties amb arròs</i>	Kcal	595	Arroz caldoso- Paella valenciana Arròs caldós- Paella valenciana	Kcal	546	Sopa de cocido con garbanzos y huevo duro Sopa d'olla amb cigrons i ou dur	Kcal	503
	HC	62		HC	41		HC	53		HC	78		HC	47
	Prot	25		Prot	26		Prot	29		Prot	21		Prot	29
	Lip	13		Lip	18		Lip	32		Lip	12		Lip	19
	G Sat	1.9		G Sat	2.7		G Sat	5.8		G Sat	2.2		G Sat	5.9
Yogur natural más arándanos naturales Iogurt més nabius naturals	Sal	2.09	Pechuga de pollo a la plancha con salsa de almendras Pit de pollastre a la planxa amb salsa d'atmetes	Sal	2.42	Yogur natural más arándanos naturales Iogurt natural més nabius naturals	Sal	2.63	Buñuelos de bacalao con zanahoria eco Bunyols de bacallà amb Carlota eco	Sal	2.08	Albóndigas de ternera jardinera Mandonguilles de vedella jardinera	Sal	1.68
	(1)(4)(7)			(1)(8)			(1)(3)(7)			(1)(3)(4)(7)			(1)(3)(9)(12)	
CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		CENA RECOMENDADA		
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						
Guisado de patatas a la marinera <i>Guisat de creïlles a la marinera</i>	Kcal	588	Crema vichysoisse mediterránea Crema vichysoisse mediterrànea	Kcal	449	Olleta de la Plana Tortilla francesa con lechuga y tomate <i>Truita francesa amb encisam i tomata</i>	Kcal	574	Fideua del señorito Fideuà del senyoret	Kcal	516	Lentejas con verduras y arroz <i>Llenties amb arròs</i>	Kcal	420
	HC	68		HC	60		HC	48		HC	42		HC	41
	Prot	29		Prot	22		Prot	39		Prot	26		Prot	22
	Lip	22		Lip	12		Lip	21		Lip	17		Lip	17
	G Sat	5.1		G Sat	2.6		G Sat	5.2		G Sat	2.5		G Sat	4.3
Gallineta en tempura de harina de garbanzos <i>Gallineta en tempura amb farina de cigrons</i>	Sal	1.88	Pechuga de pollo con arroz pilaf salsa de manzana Pit de pollastre amb arròs pilaf i salsa de poma	Sal	1.85	Macedonia de frutas natural Macedònia de fruites natural	Sal	0.74	Rosada al horno con judías verdes eco Rosada al forn amb bajoques eco	Sal	1.77	Pollo asado con salsa de verduras Pollastre rustit amb salsa de verdures	Sal	1.48
	(1)(2)(3)(4)(14)			(1)			(1)			(1)(2)(4)(14)			(1)(7)	
Yogur natural <i>Iogurt natural</i>		Plátano Plàtan		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		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		
Espirales con tomate frito y queso rallado Espirals amb tomata fregida i formatge ratllat	Kcal	568	Sopa de verduras Sopa de verdures	Kcal	469	Potaje de garbanzos con verduras Olla de cigrons amb verdures	Kcal	677	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	454
	HC	65		HC	55		HC	41		HC	99		HC	53
	Prot	27		Prot	15		Prot	45		Prot	25		Prot	22
	Lip	18		Lip	20		Lip	35		Lip	24		Lip	15
	G Sat	4.3		G Sat	3.5		G Sat	12.2		G Sat	5.6		G Sat	3.2
	Sal	3.31		Sal	2.35		Sal	3.72		Sal	2.72		Sal	3.55
Pez San Pedro con salsa marinera Peix Sant Pere amb salsa marinera		(1)(7)	Pollo al chilindrón con patatas juliana Pollastre al xilindró amb creïlles juliana		(1)(9)(12)	Tortilla de Calabacín con queso fresco Truita de carabassí amb formatge fresc		(1)(3)(7)(12)	Calamares a la romana con lechuga y aceitunas Calamars a la romana amb encisam i olives		(1)(2)(3)	Canelones de pollo con bechamel casera Canelons de pollastre amb beixamel cassolana		(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		
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 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	561	Lentejas con verduras Lentilles amb verdures	Kcal	581	Espaguetis con tomate frito y queso Espaguetis amb tomata fregida	Kcal	484	Arroz tres delicias Arròs tres delícies	Kcal	741	Guisado de patatas con pollo y verduras Guisat de creïlles amb pollastre i verdures	Kcal	465
	HC	49		HC	44		HC	62		HC	89		HC	38
	Prot	33		Prot	29		Prot	22		Prot	33		Prot	24
	Lip	24		Lip	29		Lip	16		Lip	25		Lip	23
	G Sat	3.5		G Sat	4.9		G Sat	3		G Sat	12.2		G Sat	5
	Sal	2.39		Sal	3.12		Sal	2.67		Sal	3.85		Sal	2.82
Hamburguesa de pollo con tomate frito Hamburguesa de vedella amb tomata fregida		(1)(12)	Tortilla de patatas con lechuga y maíz Truita 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 pavo y queso Muntadet de títot i formatge		(1)(2)(3)(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		

Nomenclatura posibles alérgenos en alimentos:

- | | |
|--|--|
|  1- CONTIENE GLUTEN |  8- FRUTOS DE CASCARA |
|  2- CRUSTACEOS |  9- APIO |
|  3- HUEVOS |  10- MOSTAZA |
|  4- PESCADO |  11- GRANOS DE SESAMO |
|  5- CACAHUETES |  12- DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS |
|  6- SOJA |  13- ALTRAMUCES |
|  7- LACTEOS |  14- MOLUSCOS |

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.