

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 455 HC 41 Prot 26 Lip 18 G Sat 2.7 Sal 2.42 (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 cocido templada con garbanzos y huevo duro Sopa d'olla tibia amb cigrons i ou dur	Kcal 503 HC 47 Prot 29 Lip 19 G Sat 5.9 Sal 1.68 (1)(3)(9)(12)
		Pechuga de pollo a la plancha con salsa de almendras Pit de pollastre a la planxa 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 ternera jardinera Mandonguilles de vedella 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	
		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		Arroz tres delicias <i>Arròs tres delícies</i>		FESTIVO		Fideua del señorito Fideuà del sinyoret		Lentejas con verduras y arroz <i>Lentilles amb arròs</i>	
Pechuga de pollo con arroz pilaf y salsa de manzana Pit de pollastre amb arròs pilaf i salsa de poma		Gallineta en tempura de harina de garbanzos <i>Gallineta en tempura amb farina de cigrons</i>				Rosada al horno con judías verdes eco Rosada al forn amb bajoques eco		Muslito de pollo con menestra de verduras Cuixa de pollastre amb menestra de verdures	
Plátano Plàtan		Yogur natural <i>Iogurt natural</i>				Melón Meló		L-Casei Natural	
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	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 templado con costrones de pan Puré de carabassa tibia amb costrons de pa	Kcal	454									
	HC	68		HC	55		HC	41		HC	99		HC	53									
	Prot	27		Prot	15		Prot	45		Prot	25		Prot	22									
	Lip	13		Lip	20		Lip	35		Lip	24		Lip	15									
	G Sat	3.4		G Sat	3.5		G Sat	12.2		G Sat	5.6		G Sat	3.2									
Pez San Pedro con salsa marinera Peix Sant Pere amb salsa marinera	Sal	2.58	Pollo al chilindrón con patatas juliana Pollastre al xilindró amb creilles juliana	Sal	2.35	Tortilla de Calabacín con queso fresco Truita de carabassí amb formatge fresc	Sal	3.72	Calamares a la romana con lechuga y aceitunas Calamars a la romana amb encisam i olives	Sal	2.72	Canelones de pollo con bechamel casera Canelons de pollastre amb beixamel cassolana	Sal	3.55									
Yogur natural más arándanos naturales Iogurt natural més nabius naturals	(1)(2)(6)(7) (9)(14)			Plátano Plàtan	(1)(9)(12)			L-Casei natural		(1)(3)(7) (12)			Melón Meló	(1)(2)(3)		Macedonia de frutas natural Macedònia de fruites natural	(1)(6)(7) (12)						
	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	568	Lentejas con verduras Lentilles amb verdure	Kcal	581	Espaguetis con tomate frito Espaguetis amb tomata fregida	Kcal	449	Paella de verduras Paella de verdure	Kcal	745	Guisado de patatas con pollo y verduras Guisat de creilles amb pollastre i verdure	Kcal	465									
	HC	49		HC	44		HC	62		HC	93		HC	38									
	Prot	33		Prot	29		Prot	21		Prot	34		Prot	24									
	Lip	25		Lip	29		Lip	12		Lip	27		Lip	23									
	G Sat	4.2		G Sat	4.9		G Sat	3		G Sat	12.2		G Sat	5									
Hamburguesa de ternera con tomate frito Hamburguesa de vedella amb tomata fregida	Sal	2.39	Tortilla de patatas con lechuga y maíz Truita de creilles amb encisam i dacsà	Sal	3.12	Merluza a la plancha en salsa mojo-verde Lluç a la planxa amb salsa mojo-verda	Sal	2.67	Montadito de pavo y queso Muntadet de títot i formatge	Sal	3.83	Buñuelos de bacalao con guisantes eco Bunyols de bacallà amb pèsols eco	Sal	2.82									
Plátano Plàtan	(1)(12)			Macedonia de frutas natural Macedònia de fruites natural	(1)(3)(7)(12)			Manzana Poma		(1)(4)(7) (12)			L Casei Natural	(1)(7)(12)		Yogur natural Iogurt natural	(1)(3)(4) (7)						
	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	512	Arrocito con verduras Arròs amb verdures	Kcal	545	Lentejas con arroz y verduras Llentilles amb arròs i verdures	Kcal	505	Guisado de patatas a la marinera Guisat de creïlles a la marinera	Kcal	602			
	HC	49		HC	76		HC	49		HC	33			
	Prot	29		Prot	20		Prot	28		Prot	33			
	Lip	22		Lip	16		Lip	22		Lip	37			
	G Sat	2		G Sat	5.2		G Sat	1.4		G Sat	8.4			
	Sal	1.16		Sal	1.74		Sal	2.16		Sal	2.64			
Pechuga de pollo con patatas fritas Pit de pollastre amb creïlles fregides			Rosada al horno con lechuga y tomate Rosada al forn amb encisam i tomata			Jamoncito de pollo en su jugo con menestra de verduras Pernilet de pollastre amb el seu suc i menestra de verdures			Tortilla francesa con trigueros y gambas Truita francesa amb espàrregs verds i gambes					
Plátano Plàtan	(1)(12)		Yogur natural Jogurt 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.