

	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes			
Primero	Sopa de Jamón y Pollo con Bolitas (5) (9)		Minimacarrones Gratinados (3) (8) (9)		Crema de Olleta con Calabaza y Judías Verdes (8)		Paella Valenciana		Guisado de Garbanzos con Espinacas (8)			
Segundo	Longanizas de Magro con Salsa de Tomate (8) Ensalada		Tortilla de Patata con Quesito (3) (9) (11) Ensalada		Guisado de Pavo con Guisantes y Zanahoria Ecológicos Ensalada		Entremés de Fiambre (3) Ensalada		Merluza en Tempura (9) (10) Ensalada			
Postre	Plátano Leche (3)		Manzana Leche (3)		Danonino Fresa (3) Fruta Variada		Melocotón en Almíbar Leche (3)		Naranja Fruta Variada			
Propuesta cenas	Valor Nutricional			Valor Nutricional			Valor Nutricional			Valor Nutricional		
	Energía (kcal)	Grasa (g)	Hidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	Grasa (g)	Hidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	Grasa (g)	Hidratos (g)	Proteína (g)
	520	28	42	22	526	21	55	28	338	14	35	17
	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)
	2184	8,4	4,4	1,18	2209	6,2	5,7	2,65	1419	3,1	10,6	1,94
Propuesta cenas		Ensalada con lechuga y almendra molida. Pechuga plancha con patatas y cebolla.			Pescado plancha con patata judía verde, puerro y ajitos.			Crema de calabacín, garrofón y zanahoria. Filetes de sardina plancha			Ensalada de remolacha y manzana. Tortilla de brécol rallado y queso	
1^a SEMANA		Valorado para la etapa de INFANTIL Del 3 al 7 de noviembre de 2025										



Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes															
Primero	Fideuà del Senyoret (5) (8) (9) (10) (13) (14)				Lentejas con Verduras (8)				Arroz Blanco con Tomate				Sopa Castellana con Pistones (5) (8) (9) (11)				Crema de Guisantes (8)														
Segundo	Jamón de York y Queso (3) Ensalada				Calamares a la Romana (9) (10) (11)				Minihamburguesa con Patatas - Huevo Frito con Bacon (11) Ensalada				Solomillo de Pollo con Menestra (8) (9) (11)				Merluza al Horno con Cous-Cous (9)														
Postre	Plátano Leche (3)				Melón Leche (3)				Yoghourt Natural Danone (3) Fruta Variada				Manzana Leche (3)				Naranja Fruta Variada														
	Valor Nutricional				Valor Nutricional				Valor Nutricional				Valor Nutricional				Valor Nutricional														
	Energía (kcal)	Grasa (g)	Hidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	Grasa (g)	Hidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	Grasa (g)	Hidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	Grasa (g)	Hidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	Grasa (g)	Hidratos (g)	Proteína (g)											
	507	18	59	25	482	21	44	27	650	20	86	30	382	11	45	23	402	14	53	13											
	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)											
	2129	7,2	4,8	2,06	2024	5,6	4,2	2,12	2730	8,5	6,2	2,49	1604	5,1	2,9	1,38	1688	2,2	11,8	2,4											
Propuesta cenas	Verduras frescas a la plancha. Filetes de sardina				Crema de hervido. Jamón de York				Crema de brécol, boniato y puerro. Lenguado al limón				Tomate relleno de verduritas y huevo gratinado con queso				Hamburguesa casera de verduras Zanahoria baby salteadas														
2 ^a SEMANA	Valorado para la etapa de INFANTIL																														
	Del 10 al 14 de noviembre de 2025																														





Menú Colegial S.L. 687-475432

El presente menú ha sido calibrado y revisado por dietista colegiado CV01077

	Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes																			
Primero	Sopa de Ave con Fideos (5) (9)				Lentejas Riojana (8)				Crema de Calabacín con Queso (3) (8)				Arroz Blanco con Tomate				Espagueti Gratinados (2) (3) (9)																			
Segundo	Hamburguesa de Pollo con Patatas (8)				Tortilla Francesa con Queso Fresco (3) (11)				Pechuga Plancha con Verduritas Ecológicas				Entremés de Fiambre (3)				Bocadito de Bacalao (9) (10)																			
	Ensalada				Ensalada				Ensalada				Ensalada				Ensalada																			
Postre	Plátano				Manzana				Yoghourt Natural Danone (3)				Melón				Naranja																			
	Leche (3)				Leche (3)				Fruta Variada				Leche (3)				Fruta Variada																			
	Valor Nutricional				Valor Nutricional				Valor Nutricional				Valor Nutricional				Valor Nutricional																			
	Energía (kcal)	Grasa (g)	Hidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	Grasa (g)	Hidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	Grasa (g)	Hidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	Grasa (g)	Hidratos (g)	Proteína (g)	Energía (kcal)	Grasa (g)	Hidratos (g)	Proteína (g)																
	453	18	45	25	496	18	45	27	322	14	33	13	552	17	72	27	598	23	74	23																
	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)																
	1902	5	5,1	2,22	2083	6,5	4,6	2,06	1352	2,2	5,7	2,4	2318	6,8	5,4	2,15	2511	4,6	11,8	2,39																
Propuesta cenas	Ramilletes de brécol al horno con queso mozzarella. Filete de trucha plancha				Berenjena rellena de merluza y verduritas.				Guisantes salteados con patata. Tortilla francesa				Jamoncitos de pollo al horno con puerro, manzana y calabacín				Judías verdes con tomate. Huevo revuelto																			
4 ^a SEMANA	Valorado para la etapa de INFANTIL																																			
	Del 24 al 28 de noviembre de 2025																																			



Información sobre los presentes menús:

La combinación de platos que ofrecemos en nuestros menús cubre las necesidades calóricas y nutricionales de todos los niños del Centro. Nuestros menús están equilibrados, al contar desde hace más de veinte años con el asesoramiento de especialistas en nutrición a la hora de elaborarlos. Una dieta correcta es aquélla que aporta la cantidad de nutrientes necesarios, repartidos correctamente en grupos de alimentos y que, al mismo tiempo, asegura una cantidad de vitaminas y oligoelementos.

La fruta variada incluye: Pera, Plátano, Manzana, Naranja y Fruta de temporada.

La Ensalada incluye: Lechuga, Tomate, Aceitunas, Maíz y Zanahoria rallada.

Todos los menús incluyen **pan blanco e integral** (ocasionalmente).

Información sobre **alérgenos y colorantes**: Está a su disposición ficha relativa a los alérgenos de cada menú diario con el correspondiente desglose por alimentos de cada plato servido en este Centro.

De nuevo, como cada comienzo de curso, se han introducido **algunos cambios con respecto al curso anterior** en los menús de todas las etapas. Si bien esta información es generalizada, por supuesto se elaboran menús personalizados para los casos de intolerancias y/o alergias alimentarias. Los principales cambios son:

- Se ha incrementado la ingesta de proteína en forma de huevo (tortilla francesa), en la propuesta de cenas recomendadas, con la finalidad de reducir las cantidades de carne (tal como nos indica la OMS), y favorecer la presencia de este alimento por su alto valor proteico. Se han reducido raciones de derivado cárnico en pro de esta otra proteína animal.
- Se ha incrementado la presencia de vegetales, añadiendo alguna guarnición vegetal (como la menestra de verduras), y también se ha incrementado la presencia de verduras ecológicas.
- **Se ha incrementado la presencia de pescado, introduciendo un plato más quincenalmente y variando su elaboración (horno y plancha) la semana que se de dos veces.**
- **Los niños tendrán opción de pedir/elegir lácteos sin azúcar.**
- Se ha incrementado la presencia de legumbres en más platos, como alubias a algún guiso y garbanzos en mayor cantidad (por ej. en el arroz al horno)
- Indicación de alérgenos por menú diario.
- Nueva fila de datos de valor nutricional.

Estamos a su disposición para aclarar dudas o ampliar información sobre lo que comen sus hijos en este Centro (cantidades, productos, marcas, etc.).