

	Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes																			
<b>Primero</b>	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 Patatas con Calamar y Rape (8) (10)																			
<b>Segundo</b>	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																			
<b>Postre</b>	Plátano  Leche (3)				Manzana  Leche (3)				Danonino Fresa (3)  Fruta Variada				Melocotón en Almíbar  Leche (3)				Naranja  Fruta Variada																			
	<b>Valor Nutricional</b>				<b>Valor Nutricional</b>				<b>Valor Nutricional</b>				<b>Valor Nutricional</b>				<b>Valor Nutricional</b>																			
	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)																
	676	36	55	29	684	27	72	36	439	18	46	22	696	23	86	33	645	29	52	36																
	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)																
	2839	10,9	5,7	1,53	2872	8,1	7,4	3,45	1845	4	13,8	2,52	2921	9,4	16,4	2,68	2708	4,8	14,8	2,67																
<b>Propuesta cenas</b>	Ensalada con lechuga, nueces y orégano. 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				Consomé de verduras con fideo de garbanzo. Fajita rellena de pisto.																			
<b>1ª SEMANA</b>	<b>Valorado para las etapas de PRIMARIA Y SECUNDARIA</b>																																			
	Del 1 al 5 de diciembre de 2025																																			



Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes															
<b>Primero</b>	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)														
<b>Segundo</b>	Jamón de York y Queso (3)  Ensalada				Calamares a la Romana (9) (10) (11)  Ensalada				Minihamburguesa con Patatas - Huevo Frito con Bacon (11)				Solomillo de Pollo con Menestra (8) (9) (11)				Merluza al Horno con Cous-Cous (9)  Ensalada														
<b>Postre</b>	Plátano  Leche (3)				Melón  Leche (3)				Yoghourt Natural Danone (3)				Manzana  Leche (3)				Naranja  Fruta Variada														
<b>Propuesta cenas</b>	<b>Valor Nutricional</b>				<b>Valor Nutricional</b>				<b>Valor Nutricional</b>				<b>Valor Nutricional</b>				<b>Valor Nutricional</b>														
	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)											
	659	23	77	33	627	27	57	35	845	26	112	39	497	14	59	30	523	18	69	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)	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)											
	2768	9,4	6,2	2,68	2631	7,3	5,5	2,76	3549	11,1	8,1	3,24	2085	6,6	3,8	1,79	2194	2,9	15,3	3,12											
<b>Propuesta cenas</b>	Verduras frescas a la plancha. Boquerones al horno				Crema de hervido. Jamón de York				Crema de brécol, boniato y puerro. Lenguado al limón				Tomate relleno de verduritas y huevo gratinado con queso				Ensalada variada con frutos secos. Hamburguesa casera de verduras														
<b>2<sup>a</sup> SEMANA</b>	<b>Valorado para las etapas de PRIMARIA Y SECUNDARIA</b>																														
Del 9 al 12 de diciembre de 2025																															



	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes			
<b>Primero</b>	Minimacarrones Gratinados (3) (9)		Olla de Castellón con Calabaza y Judías Blancas (8)		Sopa de Cocido con Huevo Duro y Garbanzos (5) (9) (11)		Arroz al Horno (2)		Cazuelita de Fideos con Pollo (9)			
<b>Segundo</b>	Crujiente de Abadejo con Zanahorias Ecológicas(9)(10) Ensalada		Albóndigas con Salsa de Tomate Natural (8) Ensalada		Tortilla con Tostada Integral con Quesito (3) (9) (11) Ensalada		Fiambre de Pavo (3) Ensalada		Lomo de Merluza Marinera (10) (13) (14) Ensalada			
<b>Postre</b>	Plátano Leche (3)		Manzana Leche (3)		Yoghourt Sabores Danone (3) Fruta Variada		Melocotón y Piña en su Jugo Leche (3)		Naranja Fruta Variada			
	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)
	658	17	87	34	720	27	69	47	629	33	39	39
	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)
	2763	4,9	7,5	4,34	3024	9,2	6	2,73	2642	7,2	15,2	3,24
<b>Propuesta cenas</b>	Crema de calabaza y puerro. Tortilla de calabacín y cebolla tierna.		Ensalada de hélices de lenteja roja con aguacate y queso fresco.		Sepia guisada con cebolla y patatas. Ensalada de brotes tiernos, zanahoria y granitos de granada		Consomé de ave con fideo integral. Lomo de salmón al vapor		Calabacín gratinado con tomate, bechamel y queso			

Valorado para las etapas de PRIMARIA Y SECUNDARIA

Del 15 al 19 de diciembre de 2025



	Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes																			
<b>Primero</b>	Arroz Blanco con Tomate				Lentejas Riojana (8)				Espagueti Gratinados (2) (3) (9)				Crema de Calabaza				Sopa de Ave con Fideos (5) (9)																			
<b>Segundo</b>	Entremés Navideño (3) Ensalada				Tortilla Francesa con Queso Fresco (3) (11) Ensalada				Pechuga Plancha con Verduritas Ecológicas Ensalada				Fish and Chips (9) (19) Ensalada				Hamburguesa de Pollo con Patatas (8) Ensalada																			
<b>Postre</b>	Naranja Postre Especial Navidad				Manzana Leche (3)				Yoghourt Natural Danone (3) Fruta Variada				Melón Leche (3)				Plátano Leche (3)																			
<b>Propuesta cenas</b>	<b>Valor Nutricional</b>				<b>Valor Nutricional</b>				<b>Valor Nutricional</b>				<b>Valor Nutricional</b>				<b>Valor Nutricional</b>																			
	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)																
	777	30	96	30	645	23	59	35	419	18	43	17	718	22	94	35	589	23	59	33																
	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)																
	3264	6	15,3	3,11	2708	8,5	6	2,68	1758	2,9	7,4	3,12	3013	8,8	7,	2,8	2473	6,5	6,6	2,89																
<b>Propuesta cenas</b>	Judías verdes con tomate. Huevo revuelto				Berenjena rellena de merluza y verduritas. Ensalada variada				Ensalada de patata hervida, guisante, tomate, zanahoria baby y huevo duro				Jamoncitos de pollo al horno con puerro, manzana y calabacín				Ramilletes de brécol al horno con queso mozzarella. Filete de trucha plancha																			
<b>4<sup>a</sup> SEMANA</b>	<b>Valorado para las etapas de PRIMARIA Y SECUNDARIA</b>																																			
<b>22 de diciembre de 2025 – ¡FELIZ NAVIDAD!</b>																																				



**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.).