

|                   | Lunes  | Martes   | Miércoles  | Jueves  | Viernes   |                |              |              |                   |                |              |              |                   |                |              |              |                |                |              |              |
|-------------------|--|--|--|---|---|----------------|--------------|--------------|-------------------|----------------|--------------|--------------|-------------------|----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|
| Primero           | Sopa de Jamón y Pollo con Bolitas (5) (9)  | Crema de Olleta con Calabaza y Judías Verdes (8)                                     | Minimacarrones Gratinados (3) (8) (9)                                | Arroz al Horno (2)  | Guisado de Patatas con Calamar y Rape (8) (10)                      |                |              |              |                   |                |              |              |                   |                |              |              |                |                |              |              |
| Segundo           | Longanizas de Magro con Salsa de Tomate (8)<br><br>Ensalada                                  | Jamoncitos de Pollo con salteado de Guisantes y Zanahoria Ecológicos<br><br>Ensalada | Tortilla de Patata con Quesito (3) (9) (11)<br><br>Ensalada          | Entremés de Fiambre (3)<br><br>Ensalada                             | Merluza en Tempura (9) (10)<br><br>Ensalada                         |                |              |              |                   |                |              |              |                   |                |              |              |                |                |              |              |
| Postre            | Melocotón en Almíbar<br><br>Leche (3)  | Manzana<br><br>Leche (3)   | Danonino Fresa (3)<br><br>Fruta Variada                              | Plátano<br><br>Leche (3)  | Naranja   |                |              |              |                   |                |              |              |                   |                |              |              |                |                |              |              |
| 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) |
|                   | 799  | 36   | 92   | 30  | 809   | 33             | 96           | 32           | 694               | 19             | 99           | 39           | 641               | 29             | 70           | 28           | 817            | 34             | 104          | 27           |
|                   | 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)      |
| 3339,8            | 10   | 29   | 3,9  | 3381,6  | 7   | 26             | 3            | 2900,9       | 4                 | 26             | 2,4          | 2679,4       | 8                 | 23             | 3,8          | 3415,1       | 5              | 18             | 3,1          |              |
| Propuesta cenas   | Ensalada con lechuga, nueces y orégano. Huevo roto a la cazuela 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. |                |              |              |                   |                |              |              |                   |                |              |              |                |                |              |              |
| 1ª SEMANA         | <b>Valorado para las etapas de PRIMARIA Y SECUNDARIA</b><br>Del 3 al 7 y 31 de marzo 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 Estrellitas (5) (8) (9) (11)             | Crema de Guisantes (8)  |                |              |              |                   |                |              |              |                   |                |              |              |                   |                |              |              |
| Segundo                       | Jamón de York y Queso (3)<br><br>Ensalada                | Crujiente de Rosada (9) (10)<br><br>Ensalada | Minihamburguesa con Patatas - Huevo Frito con Bacon (11)<br><br>Ensalada | Solomillo de Pollo con Menestra (8) (9) (11)<br><br>Ensalada | Merluza al Horno con Cous-Cous (9)<br><br>Ensalada                |                |              |              |                   |                |              |              |                   |                |              |              |                   |                |              |              |
| Postre                        | Plátano<br><br>Leche (3)                                 | Melón<br><br>Leche (3)                       | Yoghourt Natural Danone (3)<br><br>Fruta Variada                         | Manzana<br><br>Leche (3)                                     | Naranja   |                |              |              |                   |                |              |              |                   |                |              |              |                   |                |              |              |
|                               | 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) |
|                               | 738  | 23   | 92   | 42   | 708   | 28             | 84           | 33           | 838               | 31             | 107          | 31           | 684               | 28             | 77           | 36           | 697               | 26             | 91           | 29           |
|                               | 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)      |
| 3084,4                        | 6  | 17   | 2,9  | 2959,4   | 8   | 20             | 3            | 3502,8       | 7                 | 21             | 3,4          | 2859,1       | 6                 | 24             | 2,3          | 2913,5       | 4                 | 26             | 2,1          |              |
| Propuesta cenas               | 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 |                |              |              |                   |                |              |              |                   |                |              |              |                   |                |              |              |
| 2ª SEMANA                     | <b>Valorado para las etapas de PRIMARIA Y SECUNDARIA</b> |  |  |  |   |                |              |              |                   |                |              |              |                   |                |              |              |                   |                |              |              |
| Del 10 al 14 de marzo de 2025 |  |  |  |  |   |                |              |              |                   |                |              |              |                   |                |              |              |                   |                |              |              |



|                               | Lunes  | Martes  | Miércoles   | Jueves   | Viernes  |                |              |              |                   |                |              |              |                   |                |              |              |                |                |              |              |
|-------------------------------|--|---|---|--|--|----------------|--------------|--------------|-------------------|----------------|--------------|--------------|-------------------|----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|
| Primero                       | Minimacarrones Gratinados<br>(3) (9)                                   | Olla de Castellón con<br>Calabaza y Judías Blancas<br>(8)                 | Sopa de Cocido con Huevo<br>Duro y Garbanzos (5) (9)<br>(11)  | Paella Valenciana  | Crema de Verduras con<br>Aceite de Oliva (8)           |                |              |              |                   |                |              |              |                   |                |              |              |                |                |              |              |
| Segundo                       | Calamares a la Romana<br>(9)(10)(11)<br>Ensalada                       | Albóndigas con Salsa de<br>Tomate Natural (8)<br>Ensalada                 | Tortilla con Queso Fresco<br>(11) (3)<br>Ensalada   | Fiambre de Pavo (3)<br>Ensalada                                  | Lomo de Merluza Marinera<br>(10) (13) (14)<br>Ensalada |                |              |              |                   |                |              |              |                   |                |              |              |                |                |              |              |
| Postre                        | Plátano<br>Leche (3)   | Manzana<br>Leche (3)  | Yoghurt Sabores Danone<br>(3)<br>Fruta Variada  | Melocotón y Piña en su Jugo<br>Leche (3)                         | Naranja  |                |              |              |                   |                |              |              |                   |                |              |              |                |                |              |              |
|                               | 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) |
|                               | 671  | 21  | 87  | 36   | 728  | 40             | 68           | 27           | 794               | 28             | 106          | 31           | 792               | 27             | 107          | 30           | 620            | 27             | 77           | 21           |
|                               | 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)      |
| 2804,8                        | 4  | 21  | 2,6   | 3043   | 12   | 28             | 3,5          | 3318,9       | 4                 | 22             | 2,9          | 3310,6       | 8                 | 20             | 2,8          | 2591,6       | 5              | 23             | 2,1          |              |
| Propuesta cenas               | Ensalada de hélices de<br>lenteja roja con aguacate y<br>queso fresco. | Crema de calabaza y puerro.<br>Tortilla de calabacín y cebolla<br>tierna. | Sepia guisada con cebolla<br>y patatas. Ensalada de<br>brotes tiernos, zanahoria y<br>granitos de granada | Consomé de ave con fideo<br>integral. Lomo de salmón al<br>vapor | Calabacín gratinado con<br>tomate, bechamel y queso    |                |              |              |                   |                |              |              |                   |                |              |              |                |                |              |              |
| 3 <sup>a</sup><br>SEMANA      | <b>Valorado para las etapas de PRIMARIA Y SECUNDARIA</b>               |   |   |  |  |                |              |              |                   |                |              |              |                   |                |              |              |                |                |              |              |
| Del 17 al 21 de marzo de 2025 |  |   |   |  |  |                |              |              |                   |                |              |              |                   |                |              |              |                |                |              |              |



|                        | Lunes  | Martes  | Miércoles   | Jueves   | Viernes  |                |              |              |                   |                |              |              |                   |                |              |              |                   |                |              |              |
|------------------------|--|---|---|--|--|----------------|--------------|--------------|-------------------|----------------|--------------|--------------|-------------------|----------------|--------------|--------------|-------------------|----------------|--------------|--------------|
| <b>Primero</b>         | Sopa de Ave con Fideos (5)<br>(9)                        | Lentejas Riojana (8)  | Crema de Calabacín con Queso (3) (8)                                      | Arroz Blanco con Tomate                                      | Espagueti Gratinados (2) (3) (9)   |                |              |              |                   |                |              |              |                   |                |              |              |                   |                |              |              |
| <b>Segundo</b>         | Hamburguesa de Pollo con Patatas (8)<br><br>Ensalada     | Tortilla Francesa con Queso Fresco (3) (11)<br><br>Ensalada | Pechuga Plancha con Verduritas Ecológicas<br><br>Ensalada                 | Entremés de Fiambre (3)<br><br>Ensalada                      | Bocadito de Bacalao (9) (10)<br><br>Ensalada                                 |                |              |              |                   |                |              |              |                   |                |              |              |                   |                |              |              |
| <b>Postre</b>          | Plátano<br>Leche (3)                                     | Manzana<br>Leche (3)  | Yoghourt Natural Danone (3)<br>Fruta Variada                              | Melón<br>Leche (3)   | Naranja  |                |              |              |                   |                |              |              |                   |                |              |              |                   |                |              |              |
|                        | 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) |
|                        | 648  | 24  | 85  | 28   | 661  | 26             | 78           | 32           | 760               | 26             | 105          | 26           | 689               | 15             | 97           | 41           | 754               | 30             | 71           | 50           |
|                        | 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)      |
| 2708,6                 | 5  | 24  | 2,7   | 2763   | 7  | 20             | 2,8          | 3176,8       | 8                 | 23             | 3,4          | 2880         | 4                 | 23             | 3,2          | 3151,7       | 9                 | 24             | 4,7          |              |
| <b>Propuesta cenas</b> | Judías verdes con tomate.<br>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>4ª SEMANA</b>       | <b>Valorado para las etapas de PRIMARIA Y SECUNDARIA</b> |   |   |  |  |                |              |              |                   |                |              |              |                   |                |              |              |                   |                |              |              |
|                        | Del 24 al 28 de marzo 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 aquella 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.).