

El presente menú ha sido calibrado y revisado por dietista colegiado CV00639

	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	Macarrones Gratinados (2) (3) (9)															
Segundo	Hamburguesa de Pollo con Patatas (8) Ensalada	Tortilla Francesa con Croqueta (3) (11) Ensalada	Escalope de Lomo con Verduritas Ecológicas (8) (9) (11) Ensalada	Fiambre Variado de Pavo (3) Ensalada	Lomo de Merluza Marinera (10) (13) (14) Ensalada															
Postre	Plátano Leche (3)	Manzana Leche (3)	Yoghurt Natural Danone (3) Fruta Variada	Sandía Leche (3)	Helado (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)
	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
Propuesta cenas	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															
1ª SEMANA	Valorado para las etapas de PRIMARIA Y SECUNDARIA																			

Del 30 de septiembre al 4 de octubre y del 28 al 31 de octubre de 2024



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes															
Primero	Sopa de Jamón y Pollo con Bolitas (5) (9)	Minimacarrones Gratinados (3) (8) (9)	Crema de Olleta (8)	Arroz al Horno (2)	Guisado de Patatas con Calamar y Rape (8) (10)															
Segundo	Longanizas de Magro con Salsa de Tomate y Arroz Basmati (8) Ensalada	Tortilla de Patata con Quesito (3) (9) (11) Ensalada	Jamoncitos de Pollo con salteado de Guisantes y Zanahoria Ecológicos Ensalada	Entremés de Fiambre (3) Ensalada	Merluza en Tempura (9) (10) Ensalada															
Postre	Melocotón en Almíbar Leche (3)	Manzana Leche (3)	Danonino Fresa (3) Fruta Variada	Plátano Leche (3)	Helado (3) 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)	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.	Ensalada de remolacha y manzana. Tortilla de brécol rallado y queso	Crema de calabacín, garrofón y zanahoria. Filetes de sardina plancha	Consomé de verduras con fideo de garbanzo. Fajita rellena de pisto.															
2ª SEMANA	Valorado para las etapas de PRIMARIA Y SECUNDARIA																			
Del 7 al 11 de octubre de 2024																				



El presente menú ha sido calibrado y revisado por dietista colegiado CV00639

	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	Entremés de Fiambre de Pavo (3) Ensalada	Crujiente de Rosada (9) (10) Ensalada	Minihamburguesa con Patatas - Huevo Frito con Bacon (11) Ensalada	Solomillo de Pollo con Menestra (8) (9) (11) Ensalada	Merluza al Horno con Cous-Cous (9) Ensalada															
Postre	Plátano Leche (3)	Melón Leche (3)	Yoghourt Natural Danone (3) Fruta Variada	Manzana Leche (3)	Helado (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)
	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															
3ª SEMANA	Valorado para las etapas de PRIMARIA Y SECUNDARIA																			
Del 14 al 18 de octubre de 2024																				



El presente menú ha sido calibrado y revisado por dietista colegiado CV00639

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes															
Primero	Espagueti Gratinados (3) (9)	Crema de Puerros (8)	Sopa de Cocido con Huevo Duro y Garbanzos (5) (9) (11)	Paella Valenciana	Crema de Verduras con Aceite de Oliva (8)															
Segundo	Calamares a la Romana (9)(10)(11) Ensalada	Albóndigas con Salsa de Tomate Natural (8) Ensalada	Contramuslo de Pollo en su Jugo al Horno con Menestra de Verduras (8) (11) Ensalada	Jamón York y Queso (3) Ensalada	Bocadito de Bacalao (9) (10) Ensalada															
Postre	Plátano Leche (3)	Manzana Leche (3)	Yoghourt Sabores Danone (3) Fruta Variada	Melocotón y Piña en su Jugo Leche (3)	Helado (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)
	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 lenteja roja con aguacate y queso fresco.	Sepia guisada con cebolla y patatas. Ensalada de brotes tiernos, zanahoria y granitos de granada	Crema de calabaza y puerro. Tortilla de calabacín y cebolla tierna.	Consomé de ave con fideo integral. Lomo de salmón al vapor	Calabacín gratinado con tomate, bechamel y queso															
4ª SEMANA	Valorado para las etapas de PRIMARIA Y SECUNDARIA																			
Del 21 al 25 de octubre de 2024																				



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.

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.).