

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

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes															
<b>Primero</b>	Sopa de Ave con Fideos (5) (9)	Lentejas Riojana (8)	Crema de Calabacín con Queso (3) (8)	Arroz Blanco con Tomate	Macarrones Napolitana (2) (3) (9)															
<b>Segundo</b>	Hamburguesa de Pollo con Patatas (8)  Ensalada	Tortilla Francesa con Quesito (3) (11)  Ensalada	Escalope de Lomo con Verduritas Ecológicas (8) (9) (11)  Ensalada	Fiambre Variado de Pavo (3)  Ensalada	Lomo de Merluza al Horno (10) (13) (14)  Ensalada															
<b>Postre</b>	Plátano  Leche (3)	Melón  Leche (3)	Yoghourt Natural Azucarado Danone (3)  Fruta Variada	Manzana  Leche (3)	Naranja/Mandarina															
	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)
	544	20	73	23	564	24	62	28	547	21	58	32	565	18	86	16	563	13	80	31
	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)
2273,92	4	20	2,2	2357,52	7	15	2,4	2286,46	6	22	2,7	2361,7	5	18	2,2	2353,34	3	19	2,4	
<b>Propuesta cenas</b>	Judías verdes con tomate. Huevo revuelto	Berenjena rellena de merluza y verduritas.	Guisantes salteados con patata. Tortilla francesa	Ramilletes de brécol al horno con queso mozzarella. Filete de trucha plancha	Jamoncitos de pollo al horno con puerro, manzana y calabacín															
<b>1ª SEMANA</b>	<b>Valorado para la etapa de INFANTIL</b>																			
Del 30 de enero al 2 de febrero y 27 y 28 de febrero de 2023																				



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

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes															
Primero	Crema de Verduras con Aceite de Oliva (8)	Espagueti Carbonara (3) (9) / Bolognesa (8) (9)	Sopa de Cocido con Huevo Duro y Garbanzos (5) (9) (11)	Paella Valenciana	Sopa de Marisco (5) (8) (9) (10) (13) (14)															
Segundo	Albóndigas con Salsa de Tomate Natural (8)  Ensalada	Bocadito de Bacalao (9) (10)  Ensalada	Contramuslo de Pollo en su Jugo al Horno con Menestra de Verduras (8) (11)  Ensalada	Jamón York y Queso (3)  Ensalada	Tortilla de Patata (11)  Ensalada															
Postre	Manzana Leche (3)	Plátano Leche (3)	Yoghourt Sabores Danone (3) Fruta Variada	Melocotón y Piña en su Jugo Leche (3)	Naranja/Mandarina															
	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)
	569	30	58	20	638	22	86	25	542	16	74	27	608	21	83	23	536	25	64	19
	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)
2378,4	9	25	2,6	2666,8	3	18	2,3	2265,6	3	20	1,9	2541,4	6	17	2,1	2240,5	4	19	1,7	
Propuesta cenas	Merluza asada con cebolla, corazón de alcachofa y patatas	Wok de hélices de lentejas roja con verduritas y requesón	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															
2ª SEMANA	<b>Valorado para la etapa de INFANTIL</b> Del 6 al 10 de febrero de 2023																			



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes															
Primero	Lentejas con Verduras (8)	Guisado de Patatas con Pollo (8)	Arroz Blanco con Tomate	Sopa Castellana con Estrellitas (5) (8) (9) (11)	Fideuà del Senyoret (5) (8) (9) (10) (13) (14)															
Segundo	Lomo a la Plancha con Cous-Cous (9)  Ensalada	Crujiente de Rosada (9) (10)  Ensalada	Minihamburguesa con Patatas y Huevo Frito con Bacon (11)  Ensalada	Solomillo de Pollo con Menestra (8) (9) (11)  Ensalada	Entremés de Fiambre (3)  Ensalada															
Postre	Plátano  Leche (3)	Melón  Leche (3)	Yoghourt Natural Azucarado Danone (3)  Fruta Variada	Manzana  Leche (3)	Naranja/Mandarina															
	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)
	556	16	72	31	564	21	74	23	658	25	80	26	539	21	63	27	577	23	69	26
	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)
2324,1	4	14	2,2	2357,5	2	21	1,7	2750,4	6	20	2,4	2253	4	19	1,8	2411,9	6	16	2,4	
Propuesta cenas	Verduras frescas a la plancha. Filetes de sardina	Hamburguesa casera de verduras Zanahoria baby salteadas	Crema de brécol, boniato y puerro. Lenguado al limón	Tomate relleno de verduritas y huevo gratinado con queso	Crema de hervido. Huevo a la plancha															
3ª SEMANA	<b>Valorado para la etapa de INFANTIL</b> Del 13 al 17 de febrero de 2023																			



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

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes															
Primero	Sopa de Jamón y Pollo con Bolitas (5) (9)	Crema de Olleta	Minimacarrones Boloñesa (8) (9)	Arroz al Horno (2)	Guisado de Patatas Riojana con Alubias (8)															
Segundo	Longanizas de Magro con Salsa de Tomate y Arroz Basmati (8)  Ensalada	Jamoncitos de Pollo con salteado de Guisantes y Zanahoria Ecológicos  Ensalada	Tortilla Francesa con Croquetas de Pollo (3) (9) (11)  Ensalada	Entremés de Fiambre (3)  Ensalada	Merluza en Tempura (9) (10)  Ensalada															
Postre	Melocotón en Almíbar  Leche (3)	Plátano  Leche (3)	Danonino Fresa (3)  Fruta Variada	Manzana  Leche (3)	Naranja/Mandarina															
	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)
	578	25	69	21	555	15	81	29	637	24	78	26	526	24	58	22	648	27	84	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)
2416	7	21	2,8	2319,9	3	21	2	2662,7	6	23	2,5	2198,7	7	19	3	2708,6	4	15	2,5	
Propuesta cenas	Ensalada con lechuga y almendra molida. Huevo roto a la cazuela con patatas y cebolla.	Guiso de rape 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.															
4ª SEMANA	<b>Valorado para la etapa de INFANTIL</b> Del 20 al 24 de febrero de 2023																			



### **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.

Se han introducido algunos cambios para el presente curso 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 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.).