

	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)	Tortilla de Patata con Quesito (3) (9) (11)	Jamoncitos de Pollo con salteado de Guisantes y Zanahoria Ecológicos	Entremés de Fiambre (3)	Merluza en Tempura (9) (10)															
	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada															
Postre	Melocotón en Almíbar Leche (3)	Manzana Leche (3)	Danonino Fresa (3) Fruta Variada	Plátano Leche (3)	Clementinas															
	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	637	24	78	26	555	15	81	29	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	2662,7	6	23	2,5	2319,9	3	21	2	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.	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.															

Valorado para la etapa de INFANTIL

Del 2 al 5 de diciembre de 2024



	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) 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)	Clementinas															
	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	577	23	69	26	658	25	80	26	539	21	63	27	564	21	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)
2324,1	4	14	2,2	2411,9	6	16	2,4	2750,4	6	20	2,4	2253	4	19	1,8	2357,5	2	21	1,7	
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															
2ª SEMANA	Valorado para la etapa de INFANTIL																			
Del 9 al 13 de diciembre de 2024																				



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes															
Primero	Minimacarrones Gratinados (3) (9)	Crema de Puerros (8)	Sopa de Cocido con Huevo Duro y Garbanzos (5) (9) (11)	Crema de Verduras con Aceite de Oliva (8)	Paella Valenciana															
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	Bocadito de Bacalao (9) (10) Ensalada	Fiambre de Pavo (3) Ensalada															
Postre	Plátano Leche (3)	Manzana Leche (3)	Yoghourt Sabores Danone (3) Fruta Variada	Clementinas	Melocotón y Piña en su Jugo Leche (3)															
3 ^a SEMANA	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)
	542	16	74	27	569	30	58	20	638	22	86	25	536	25	64	19	608	21	83	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)
2265,6	3	20	1,9	2378,4	9	25	2,6	2666,8	3	18	2,3	2240,5	4	19	1,7	2541,4	6	17	2,1	
Propuesta cenas	Wok de hélices de lentejas roja con verduritas y requesón	Merluza asada con cebolla, corazón de alcachofa y patatas	Crema de calabaza y puerro. Tortilla de calabacín y cebolla tierna.	Calabacín gratinado con tomate, bechamel y queso	Consomé de ave con fideo integral. Lomo de salmón al vapor															
Valorado para la etapa de INFANTIL																				
Del 16 al 20 de diciembre 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.).