

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes														
Primero	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)														
Segundo	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														
Postre	Plátano Leche (3)	Manzana Leche (3)	Danonino Fresa (3) Fruta Variada	Melocotón en Almíbar Leche (3)	Naranja Fruta Variada														
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)				
520	28	42	22	526	21	55	28	338	14	35	17	535	18	66	25	496	22	40	28
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)
2184	8,4	4,4	1,18	2209	6,2	5,7	2,65	1419	3,1	10,6	1,94	2247	7,2	12,6	2,06	2083	3,7	11,4	2,05
Propuesta cenas	Ensalada con lechuga y almendra molida. 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.						
1^a SEMANA	Valorado para la etapa de INFANTIL Del 1 al 5 de diciembre 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 Pistones (5) (8) (9) (11)				Crema de Guisantes (8)				
Segundo	Jamón de York y Queso (3) Ensalada			Calamares a la Romana (9) (10) (11)				Minihamburguesa con Patatas - Huevo Frito con Bacon (11) Ensalada				Solomillo de Pollo con Menestra (8) (9) (11)				Merluza al Horno con Cous-Cous (9)				
Postre	Plátano Leche (3)			Melón Leche (3)				Yoghourt Natural Danone (3) Fruta Variada				Manzana Leche (3)				Naranja 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)
	507	18	59	25	482	21	44	27	650	20	86	30	382	11	45	23	402	14	53	13
	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)
	2129	7,2	4,8	2,06	2024	5,6	4,2	2,12	2730	8,5	6,2	2,49	1604	5,1	2,9	1,38	1688	2,2	11,8	2,4
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 8 de diciembre de 2025																			



El presente menú ha sido calibrado y revisado por dietista colegiado CV01077

	Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes																			
Primero	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)																			
Segundo	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																			
Postre	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				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)																
	506	13	67	26	554	21	53	36	484	25	30	30	584	30	72	30	478	17	50	28																
	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)																
	2125	3,8	5,8	3,34	2326	7,1	4,6	2,1	2032	5,5	11,7	2,49	2452	7	12,1	2,13	2007	3,6	11,2	2,25																
Propuesta cenas	Crema de calabaza y puerro. Tortilla de calabacín y cebolla tierna.				Wok de hélices de lentejas roja con verduritas y requesón				Merluza asada con cebolla, corazón de alcachofa y patatas				Consomé de ave con fideo integral. Lomo de salmón al vapor				Calabacín gratinado con tomate, bechamel y queso																			
3^a SEMANA	Valorado para la etapa de INFANTIL																																			
	Del 15 al 19 de diciembre de 2025																																			



Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes																			
Primero	Arroz Blanco con Tomate			Lentejas Riojana (8)				Espagueti Gratinados (2) (3) (9)				Crema de Calabaza				Sopa de Ave con Fideos (5) (9)																			
Segundo	Entremés Navideño (3)			Tortilla Francesa con Queso Fresco (3) (11)				Pechuga Plancha con Verduritas Ecológicas				Fish and Chips (9) (19)				Hamburguesa de Pollo con Patatas (8)																			
	Ensalada			Ensalada				Ensalada				Ensalada				Ensalada																			
Postre	Naranja Postre Especial Navidad			Manzana Leche (3)				Yoghourt Natural Danone (3) Fruta Variada				Melón Leche (3)				Plátano Leche (3)																			
	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)															
	598	23	74	23	496	18	45	27	322	14	33	13	552	17	72	27	453	18	45	25															
	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)															
	2511	4,6	11,8	2,39	2083	6,5	4,6	2,06	1352	2,2	5,7	2,4	2318	6,8	5,4	2,15	1902	5	5,1	2,22															
Propuesta cenas	Judías verdes con tomate. Huevo revuelto			Berenjena rellena de merluza y verduritas.				Guisantes salteados con patata. Tortilla francesa				Jamoncitos de pollo al horno con puerro, manzana y calabacín				Ramilletes de brécol al horno con queso mozzarella. Filete de trucha plancha																			
4^a SEMANA	Valorado para la etapa de INFANTIL																																		
22 de diciembre de 2025 – ¡FELIZ NAVIDAD!																																			



El presente menú ha sido calibrado y revisado por dietista colegiado CV01077

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.).

Menú Colegial,S.L. 687-475432