

	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)				Paella Valenciana				Guisado de Patatas con Calamar y Rape (8) (10)			
Segundo	Longanizas de Magro con Salsa de Tomate (8) Ensalada				Guisado de Pavo con Guisantes y Zanahoria Ecológicos Ensalada				Tortilla de Patata con Quesito (3) (9) (11) 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				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)
	676	36	55	29	439	18	46	22	684	27	72	36	696	23	86	33	645	29	52	36
	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)
	2839	10,9	5,7	1,53	1845	4	13,8	2,52	2872	8,1	7,4	3,45	2921	9,4	16,4	2,68	2708	4,8	14,8	2,67
Propuesta cenas	Ensalada con lechuga, nueces y orégano. 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 las etapas de PRIMARIA Y SECUNDARIA Del 7 al 9 de enero de 2026																			



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) Ensalada				Minihamburguesa con Patatas - Huevo Frito con Bacon (11)				Solomillo de Pollo con Menestra (8) (9) (11)				Merluza al Horno con Cous-Cous (9) Ensalada														
Postre	Plátano Leche (3)				Melón Leche (3)				Yoghourt Natural Danone (3)				Manzana Leche (3)				Naranja Fruta Variada														
Propuesta cenas	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)											
	659	23	77	33	627	27	57	35	845	26	112	39	497	14	59	30	523	18	69	17											
	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)											
	2768	9,4	6,2	2,68	2631	7,3	5,5	2,76	3549	11,1	8,1	3,24	2085	6,6	3,8	1,79	2194	2,9	15,3	3,12											
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														
2^a SEMANA	Valorado para las etapas de PRIMARIA Y SECUNDARIA																														
Del 12 al 16 de enero de 2026																															



	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)		Albóndigas con Salsa de Tomate Natural (8)		Tortilla con Tostada Integral con Quesito (3) (9) (11)		Fiambre de Pavo (3)		Lomo de Merluza Marinera (10) (13) (14)									
	Ensalada		Ensalada		Ensalada		Ensalada		Ensalada									
Postre	Plátano		Manzana		Yoghourt Sabores Danone (3)		Melocotón y Piña en su Jugo Leche (3)		Naranja									
	Leche (3)		Leche (3)		Fruta Variada		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)								
	658	17	87	34	720	27	69	47	629	33								
	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)	Energía (kj)	Grasa sat. (g)	Azúcar (g)	Sal (g)	Energía (kj)	Grasa sat. (g)								
	2763	4,9	7,5	4,34	3024	9,2	6	2,73	2642	7,2								
Propuesta cenas	Crema de calabaza y puerro. Tortilla de calabacín y cebolla tierna.		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		Consomé de ave con fideo integral. Lomo de salmón al vapor		Calabacín gratinado con tomate, bechamel y queso									
3 ^a SEMANA	Valorado para las etapas de PRIMARIA Y SECUNDARIA																	
	Del 19 al 23 de enero de 2026																	



	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				Espagueti Gratinados (2) (3) (9)																			
Segundo	Hamburguesa de Pollo con Patatas (8) Ensalada				Tortilla Francesa con Queso Fresco (3) (11) Ensalada				Pechuga Plancha con Verduritas Ecológicas Ensalada				Fiambre Variado (3) Ensalada				Bocadito de Bacalao (9) (10) Ensalada																			
Postre	Plátano Leche (3)				Manzana Leche (3)				Yoghourt Natural Danone (3) Fruta Variada				Melón Leche (3)				Naranja Fruta Variada																			
Propuesta cenas	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)																
	589	23	59	33	645	23	59	35	419	18	43	17	718	22	94	35	777	30	96	30																
	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)																
	2473	6,5	6,6	2,89	2708	8,5	6	2,68	1758	2,9	7,4	3,12	3013	8,8	7	2,8	3264	6	15,3	3,11																
Propuesta cenas	Ramilletes de brécol al horno con queso mozzarella. Filete de trucha plancha				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				Judías verdes con tomate. Huevo revuelto																			
4 ^a SEMANA		Valorado para las etapas de PRIMARIA Y SECUNDARIA																																		
Del 26 al 30 de enero de 2026																																				



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 cárneo 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.).