

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 Napolitana (2) (3) (9) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Segundo | Hamburguesa de Pollo con Patatas (8) Ensalada | Tortilla Francesa con Quesito (3) (11) Ensalada | Lomo Plancha con Verduritas Ecológicas (8) (11) Ensalada | Fiambre Variado de Pavo (3) Ensalada | Lomo de Merluza al Horno (10) (13) (14) 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 | | | | | | | |
| | 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 | |
| Propuesta cenas | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1ª SEMANA | Valorado para la etapa de INFANTIL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Del 28 de noviembre al 2 de diciembre de 2022 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



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

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|---|--|---|--|----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|
| Primero | Sopa de Cocido con Huevo Duro y Garbanzos (5) (9) (11) | Espagueti Carbonara (3) (9) / Bolognesa (8) (9) | Crema de Verduras con Aceite de Oliva (8) | Paella Valenciana | Sopa de Marisco (5) (8) (9) (10) (13) (14) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Segundo | Solomillo de Pollo con Menestra de Verduras (8) (11) Ensalada | Bocadito de Bacalao (9) (10) Ensalada | Albóndigas con Salsa de Tomate Natural (8) 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 638 | 22 | 86 | 25 | 569 | 30 | 58 | 20 | 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) |
| | 2265,6 | 3 | 20 | 1,9 | 2666,8 | 3 | 18 | 2,3 | 2378,4 | 9 | 25 | 2,6 | 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 | Consomé de ave con fideo integral. Tortilla de calabacín y cebolla tierna. | Crema de calabaza y puerro. Lomo de salmón al vapor | Calabacín gratinado con tomate, bechamel y queso | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2ª SEMANA | Valorado para la etapa de INFANTIL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Del 5 al 9 de diciembre de 2022 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



| | 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 | Escalope de Lomo con Cous-Cous (9) Ensalada | Crujiente de Rosada (9) (10) Ensalada | Minihamburguesa con Patatas y Huevo Frito con Bacon (11) Ensalada | Contramuslo de Pollo en su Jugo al Horno 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 | | | | | | | |
| | 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 | Valorado para la etapa de INFANTIL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Del 12 al 16 de diciembre de 2022 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



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 Navidad (3) Ensalada | Merluza en Tempura (9) (10) Ensalada | | | | | | | | | | | | | | | |
| Postre | Melocotón en Almíbar Leche (3) | Plátano Leche (3) | Manzana Fruta Variada | Danonino Fresa (3) 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) |
| | 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 | Valorado para la etapa de INFANTIL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Del 19 al 22 de diciembre de 2022 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



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.).