

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)
	648	24	85	28	661	26	78	32	754	30	71	50	760	26	105	26	689	15	97	41
	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)
2708,6	5	24	2,7	2763	7	20	2,8	3151,7	9	24	4,7	3176,8	8	23	3,4	2880	4	23	3,2	
Propuesta cenas	Judías verdes con tomate. Huevo revuelto	Berenjena rellena de merluza y verduritas. Ensalada variada	Ensalada de patata hervida, guisante, tomate, zanahoria baby y huevo duro	Ramilletes de brécol al horno con queso mozzarella. Filete de trucha plancha	Jamoncitos de pollo al horno con puerro, manzana y calabacín															

Valorado para las etapas de PRIMARIA Y SECUNDARIA

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				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)
	671	21	87	36	794	28	106	31	728	40	68	27	792	27	107	30	620	27	77	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)
2804,8	4	21	2,6	3318,9	4	22	2,9	3043	12	28	3,5	3310,6	8	20	2,8	2591,6	5	23	2,1	
Propuesta cenas	Sepia guisada con cebolla y patatas. Ensalada de brotes tiernos, zanahoria y granitos de granada	Ensalada de hélices de lenteja roja con aguacate y queso fresco.	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 las etapas de PRIMARIA Y SECUNDARIA																			
	Del 5 al 9 de diciembre de 2022																			



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

	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				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)
	738	23	92	42	697	26	91	29	838	31	107	31	684	28	77	36	708	28	84	33
	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)
3084,4	6	17	2,9	2913,5	4	26	2,1	3502,8	7	21	3,4	2859,1	6	24	2,3	2959,4	8	20	3	
Propuesta cenas	Verduras frescas a la plancha. Boquerones al horno	Ensalada variada con frutos secos. Hamburguesa casera de verduras	Crema de brécol, boniato y puerro. Lenguado al limón	Tomate relleno de verduritas y huevo gratinado con queso	Huevo al plato con guisantes, zanahoria, cebolla y judía verde redonda															
3ª SEMANA	Valorado para las etapas de PRIMARIA Y SECUNDARIA																			
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				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)
	799	36	92	30	694	19	99	39	809	33	96	32	641	29	70	28	817	34	104	27
	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)
3339,8	10	29	3,9	2900,9	4	26	2,4	3381,6	7	26	3	2679,4	8	23	3,8	3415,1	5	18	3,1	
Propuesta cenas	Ensalada con lechuga, nueces y orégano. 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 las etapas de PRIMARIA Y SECUNDARIA																			
	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.).