

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

4

701 Kcal. P.: 25 HC.: 37 L.: 37 G.: 12

SOPA CASERA DE AVE
SOPA D'AU CASOLANA

POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL
POLLASTRE AL FORN AMB SOJA I MIEL

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA

YOGUR
IOGURT DE SABORS

5

733 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 29 G.: 4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ARRÓS AMB VERDURES DE L'HORTA

MERLUZA EN COSTRA DE PATATA
LLUÇ AMB CROSTA DE PATATA

FRUTA DE TEMPORADA
FRUITA

6

566 Kcal. P.: 19 HC.: 29 L.: 50 G.: 14

CREMA DE PUERROS
CREMA DE PORROS NATURAL

HAMBURGUESA DE TERNERA CON QUESO
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB FORMATGE

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, JUDIA BROTE Y ZANAHORIA
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO, BROTS DE MONGETES I PASTANAGA

FRUTA DE TEMPORADA
FRUITA

7

694 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 41 G.: 7

PRODUCTO INTEGRAL
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET

TORTILLA DE ESPINACAS
TRUITA D'ESPINACS

ENSALADA VERDE
AMANIDA VERDA

FRUTA DE TEMPORADA
FRUITA

8

786 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 39 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
MONGETES BLANQUES ESTOFADES

CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL

LECHUGA Y TOMATE
ENCIAM I TOMÀQUET

FRUTA DE TEMPORADA
FRUITA

11

609 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 29 G.: 4

FIDEUA CON POLLO
FIDEUÀ AMB POLLASTRE

MEDALLON DE BACALAO AL HORNO CON LIMON Y UNA CAMA DE CEBOLLA Y PATATA
MEDALLONS DE BACALLÀ AL FORN AMB LUMONA I UN LLIT DE CEBA I PATATA

FRUTA DE TEMPORADA
FRUITA

12

633 Kcal. P.: 11 HC.: 58 L.: 28 G.: 3

CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN
CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA

PASTA RELLENA DE QUESO Y JAMON IBERICO CON SALSA DE TOMATE
PASTA FARCIDA DE FORMATGE I PERNIL IBERIC AMB SALSA DE TOMÀQUET

ENSALADA VERDE
AMANIDA VERDA

FRUTA DE TEMPORADA
FRUITA

13

679 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 39 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURAS
LLENTIES AMB VERDURES

TORTILLA DE JAMÓN YORK
TRUITA DE PERNIL DOLÇ

PATATAS DADO
PATATES A DAUS

FRUTA DE TEMPORADA
FRUITA

14

693 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 40 G.: 12

SOPA DE POLLO CON PASTA
SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA

ESTOFADO DE TERNERA CON GUI SANTES Y CHAMPIÑONES
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I XAMPINYONS

FRUTA DE TEMPORADA
FRUITA

15

1.028 Kcal. P.: 18 HC.: 34 L.: 47 G.: 11

ARROZ A LA CUBANA
ARRÓS A LA CUBANA

CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA

YOGUR
IOGURT DE SABORS

18

507 Kcal. P.: 26 HC.: 32 L.: 38 G.: 9

ENSALADILLA RUSA
AMANIDA RUSSA

LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
LLOM ADOBAT A LA PLANXA

TOMATE EN DADOS
TOMÀQUET A DAUS

FRUTA DE TEMPORADA
FRUITA

19

630 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 40 G.: 7

PRODUCTO INTEGRAL
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
MONGETES BLANQUES AMB ARRÓS INTEGRAL

TORTILLA FRANCESA
TRUITA FRANCESA

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES

FRUTA DE TEMPORADA
FRUITA

20

1.042 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 46 G.: 11

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
SOPA DE CALDO DE CARNE CON PASTA MARAVILLA, HUEVO Y YORK
SOPA DE MERAVELLA (SOPA DE BROU DE CARN AMB PASTA MERAVELLA, OÙ DUR I PERNIL DOLÇ)

PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON
PIZZA ROMANA AMB TOMÀQUET FORMATGE I PERNIL

NATILLAS DE CHOCOLATE
NATILLES DE XOCOLATA

21

628 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 40 G.: 10

CREMA DE BRÓCOLI
CREMA DE BRÒQUIL

POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA

FRUTA DE TEMPORADA
FRUITA

22

763 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 8

TALLARINES CON CREAMOSA DE ALBAHACA
TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBREGA

ATÚN EN SALSA DE TOMATE
TONYINA AMB SALSA DE TOMÀQUET

LECHUGA Y CEBOLLA
ENCIAM I CEBA

FRUTA DE TEMPORADA
FRUITA

25

720 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

TORTILLA DE PATATAS
TRUITA DE PATATES

TOMATE Y MAÍZ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO

FRUTA DE TEMPORADA
FRUITA

26

972 Kcal. P.: 24 HC.: 37 L.: 38 G.: 11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA AMB VERDURES

POLLO ASADO
POLLASTRE ROSTIT

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

YOGUR
IOGURT DE SABORS

27

790 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 36 G.: 6

PASTA TIBURON CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y OREGANO
GALETS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA

ABADEJO REBOZADO CON PATATAS Y CEBOLLA FRITA
ABADEJO ARREBOSSAT AMB PATATA I CEBA FREGIDA

LECHUGA Y PEPINO
ENCIAM I COGOMBRE

FRUTA DE TEMPORADA
FRUITA

28

694 Kcal. P.: 12 HC.: 32 L.: 54 G.: 13

CREMA DE CALABACÍN Y QUESITO
CREMA DE CARBASSÓ I FORMATGE

SALCHICHAS AL HORNO
SALSITXES AL FORN

PATATAS FRITAS
PATATES FREGIDES

FRUTA DE TEMPORADA
FRUITA

29

606 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 42 G.: 12

SOPA DE LLUVIA
SOPA DE LLETRES

ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS

FRUTA DE TEMPORADA
FRUITA



NOTAS: **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada



- Pan, cereales o derivados
- Leche o derivados
- Fruta fresca y hortalizas

ma
 "Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia"



NOTAS:



Respeto el patrón de la

DIETA MEDITERRÁNEA

(Según datos de IFMed)

CADA COMIDA

- Agua
- Aceite de oliva
- Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 raciones o más)
- Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

DIARIO

- Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/manisco (más de 2 raciones)
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)



- Vegetales crudos o cocinados
- Agua
- Aceite de oliva
- Frutas o lácteos
- Hidratos de carbono
- Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)

SI HEMOS COMIDO...	PODEMOS CENAR...
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD. 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

