



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes															
Primero	Crema de Guisantes	Sopa de Ave con Fideos	Arroz Blanco con Tomate	Lentejas Riojana	Macarrones Napolitana															
Segundo	Guisado de Magro con Verduras Ensalada	Hamburguesa de Pollo con Patatas Ensalada	Fiambre Variado de Pavo Ensalada	Filete de Lenguado con Mahonesa Ensalada	Tortilla de Patata Ensalada															
Postre	Melón Leche	Plátano Leche	Yogur Natural Azucarado Danone Fruta Variada	Manzana Leche	Mandarinas															
	Valor Nutricional				Valor Nutricional															
	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)
	824	42	99	29	745	39	98	24	770	27	103	28	781	33	70	43	740	31	68	36
Propuesta cenas	Sopa de fideos. Tortilla francesa. Pan y fruta	Ensalada variada. Filetes de sardina con patata horno. Pan y fruta.	Pescado blanco al horno con patata y verduras. Pan y fruta	Ensalada variada. Huevos cocidos con tomate. Pan y yogur.	Crema de verduras. Muslo de pollo deshuesado a la plancha. Pan y fruta.															

(Valorado para la etapa de PRIMARIA) 1ª Semana (Del 7 al 10 de enero de 2020)

Información nutricional valorada para la etapa de PRIMARIA:

La combinación de platos que ofrecemos en nuestros menús cubre las necesidades calóricas y nutricionales de todos los niños del Centro. Nuestros menús están totalmente **equilibrados**, al contar desde hace más de diez años con el asesoramiento de especialistas en nutrición a la hora de realizarlos. Una dieta correcta es aquella que aporta la cantidad de calorías necesarias, repartidas correctamente en grupos de alimentos y que, al mismo tiempo, asegura una cantidad de vitaminas y oligoelementos. Estamos a su disposición para aclarar cuantas dudas les surjan sobre lo que comen sus hijos en este Centro (cantidades, productos, marcas, etc.). **La fruta variada** incluye: Pera, Plátano, Manzana, Naranja y Fruta de temporada. La **Ensalada** incluye: Lechuga, Tomate, Aceitunas, Maíz y Zanahoria rallada. El presente menú ha sido calibrado y revisado por Dietista Colegiado CV00639.

Información sobre alérgenos: 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. **Menú Colegial, S.L. 687-475432**



	Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
Primero	Sopa de Cocido con Huevo Duro y Garbanzos				Crema de Legumbres				Espagueti Carbonara / Bolognesa				Paella Valenciana				Sopa de Marisco			
Segundo	Solomillo Pollo con Menestra de Verduras Ensalada				Albóndigas con Salsa de Tomate Ensalada				Merluza Romana Ensalada				Jamón York y Queso Ensalada				Tortilla Francesa con Calamares Ensalada			
Postre	Plátano Leche				Manzana Leche				Yogur Sabores Danone Fruta Variada				Melocotón en Almíbar Leche				Mandarinas			
	Valor Nutricional				Valor Nutricional				Valor Nutricional				Valor Nutricional				Valor Nutricional			
	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)
	752	47	92	35	781	26	79	41	803	36	108	26	902	39	119	31	698	35	67	30
Propuesta cenas	Pescado blanco guisado con guisantes. Pan y fruta.				Sopa de sémola. Pechuga a la plancha con verduritas. Pan y fruta				Judías verdes salteadas con jamón. Chuletas de pavo plancha. Pan y yogur.				Ensalada variada. Tortilla de calabacín y cebolla. Pan y fruta.				Pechuga plancha con salsa de tomate, patata y zanahoria baby. Pan y fruta.			

(Valorado para la etapa de PRIMARIA) 2ª Semana (Del 13 al 17 de enero de 2020).

Información nutricional valorada para la etapa de PRIMARIA:

La combinación de platos que ofrecemos en nuestros menús cubre las necesidades calóricas y nutricionales de todos los niños del Centro. Nuestros menús están totalmente **equilibrados**, al contar desde hace más de diez años con el asesoramiento de especialistas en nutrición a la hora de realizarlos. Una dieta correcta es aquella que aporta la cantidad de calorías necesarias, repartidas correctamente en grupos de alimentos y que, al mismo tiempo, asegura una cantidad de vitaminas y oligoelementos. Estamos a su disposición para aclarar cuantas dudas les surjan sobre lo que comen sus hijos en este Centro (cantidades, productos, marcas, etc.). **La fruta variada** incluye: Pera, Plátano, Manzana, Naranja y Fruta de temporada. **La ensalada** incluye: Lechuga, Tomate, Aceitunas, Maíz y Zanahoria rallada. El presente menú ha sido calibrado y revisado por Dietista Colegiado CV00639.

Información sobre alérgenos: 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. **Menú Colegial, S.L. 687-475432**



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes															
Primero	Lentejas con Verduras	Fideuà del Senyoret	Arroz Blanco con Tomate	Sopa Castellana con Estrellitas	Crema de Olleta															
Segundo	Escalope de Lomo con Cous-Cous Ensalada	Fiambre de Pavo Ensalada	Minihamburguesa con Patatas y Huevo Frito con Bacon Ensalada	Contramuslo de Pollo al Horno con Champiñones Ensalada	Crujiente de Rosada Ensalada															
Postre	Plátano Leche	Melón Leche	Yogur Natural Azucarado Danone Fruta Variada	Manzana Leche	Mandarinas															
	Valor Nutricional				Valor Nutricional				Valor Nutricional				Valor Nutricional							
	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)
	759	42	93	27	767	37	74	36	958	34	109	43	725	41	81	28	749	32	78	33
Propuesta cenas	Crema de verduras. Pescado azul con tomate natural. Pan y fruta.	Hervido valenciano. Tortilla francesa. Pan y fruta.	Ensalada variada. Pescado blanco con limón y alcachofas. Pan y fruta.	Ensalada variada. Fajita rellena de atún y tomate. Pan y yogur.	Menestra de verduras. Jamón York y Queso Fresco. Pan y fruta.															

(Valorado para la etapa de PRIMARIA) 3ª Semana (Del 20 al 24 de enero de 2020).

Información nutricional valorada para la etapa de PRIMARIA:

La combinación de platos que ofrecemos en nuestros menús cubre las necesidades calóricas y nutricionales de todos los niños del Centro. Nuestros menús están totalmente **equilibrados**, al contar desde hace más de diez años con el asesoramiento de especialistas en nutrición a la hora de realizarlos. Una dieta correcta es aquella que aporta la cantidad de calorías necesarias, repartidas correctamente en grupos de alimentos y que, al mismo tiempo, asegura una cantidad de vitaminas y oligoelementos. Estamos a su disposición para aclarar cuantas dudas les surjan sobre lo que comen sus hijos en este Centro (cantidades, productos, marcas, etc.). **La fruta variada** incluye: Pera, Plátano, Manzana, Naranja y Fruta de temporada. La **Ensalada** incluye: Lechuga, Tomate, Aceitunas, Maíz y Zanahoria rallada. El presente menú ha sido calibrado y revisado por Dietista Colegiado CV00639.

Información sobre alérgenos: 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. **Menú Colegial, S.L. 687-475432**



	Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
Primero	Sopa de Jamón y Pollo con Bolitas				Crema de Verduras				Arroz Valenciana				Guisado de Patatas Riojana				Espirales con Tomate Gratinados			
Segundo	Longanizas de Magro con Salsa de Tomate Ensalada				Jamoncitos de Pollo con Patata Panadera Ensalada				Entremés Variado Ensalada				Medallón de Bacalao (Romana) Ensalada				Tortilla Francesa con Quesito			
Postre	Plátano Leche				Melocotón en Almíbar Leche				Danonino Fresa Fruta Variada				Manzana Leche				Mandarinas			
	Valor Nutricional				Valor Nutricional				Valor Nutricional				Valor Nutricional				Valor Nutricional			
	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)
	787	35	86	35	742	41	104	21	877	40	105	34	634	37	68	26	732	34	77	32
Propuesta cenas	Verduras asadas. Tortilla de patata y cebolla. Pan y yogur.				Ensalada variada. Sepia estofada con patata, cebolla, alcachofa. Pan y fruta.				Ensalada variada. Bistec de potro con puré de patata. Pan y fruta.				Sopa de estrellitas. Queso fresco con Tomate natural. Pan y fruta.				Crema de verduras varias. Pescado blanco con rodaja de calabacín. Pan y fruta.			

(Valorado para la etapa de PRIMARIA) 4ª Semana (Del 27 al 31 de enero de 2020)

Información nutricional valorada para la etapa de PRIMARIA:

La combinación de platos que ofrecemos en nuestros menús cubre las necesidades calóricas y nutricionales de todos los niños del Centro. Nuestros menús están totalmente **equilibrados**, al contar desde hace más de diez años con el asesoramiento de especialistas en nutrición a la hora de realizarlos. Una dieta correcta es aquella que aporta la cantidad de calorías necesarias, repartidas correctamente en grupos de alimentos y que, al mismo tiempo, asegura una cantidad de vitaminas y oligoelementos. Estamos a su disposición para aclarar cuantas dudas les surjan sobre lo que comen sus hijos en este Centro (cantidades, productos, marcas, etc.). **La fruta variada** incluye: Pera, Plátano, Manzana, Naranja y Fruta de temporada. **La ensalada** incluye: Lechuga, Tomate, Aceitunas, Maíz y Zanahoria rallada. El presente menú ha sido calibrado y revisado por Dietista Colegiado CV00639.

Información sobre alérgenos: 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. **Menú Colegial, S.L. 687-475432**