



	Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
<b>Primero</b>	Sopa de Ave con Fideos				Crema de Guisantes				Arroz Blanco con Tomate				Lentejas Riojana				Macarrones Gratinados			
<b>Segundo</b>	Hamburguesa de Pollo con Patatas Ensalada				Guisado de Magro con Verduras Ensalada				Fiambre Variado de Pavo Ensalada				Crujiente de Rosada con Mahonesa Ensalada				Tortilla de Patata Ensalada			
<b>Postre</b>	Plátano Leche				Melón Leche				Yogur Natural Azucarado Danone Fruta Variada				Manzana Leche				Naranja			
	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)
	532	28	71	17	600	31	70	22	545	19	72	20	559	24	51	30	548	23	49	27
<b>Propuesta cenas</b>	Ensalada variada. Filetes de sardina con patata horno. Pan y fruta.				Sopa de fideos. Tortilla francesa. Pan y fruta				Pescado blanco al horno con patata y berenjena. Pan y fruta				Ensalada variada. Huevo cocido con tomate. Pan y yogur				Crema de verduras. Muslo de pollo deshuesado a la plancha. Pan y fruta.			

**(Valorado para la etapa de INFANTIL) 1ª semana (Del 2 al 6 y 30 - 31 de marzo de 2020).**

**Información nutricional valorada para la etapa de INFANTIL:**

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	Naranja															
	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)
	575	34	66	25	574	20	59	30	577	26	77	19	673	27	93	22	495	25	45	22
Propuesta cenas	Pescado blanco guisado con guisantes. Pan y fruta.	Ensalada variada. Tortilla de calabacín y cebolla. Pan y fruta.	Judías verdes salteadas con jamón. Chuletas de pavo plancha. Pan y yogur	Sopa de sémola. Pechuga a la plancha con verduritas. Pan y fruta	Pechuga plancha con salsa de tomate, patata y zanahoria baby. Pan y fruta.															

**(Valorado para la etapa de INFANTIL) 2ª Semana (Del 9 al 13 de marzo de 2020).**

**Información nutricional valorada para la etapa de INFANTIL:**

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															
<b>Primero</b>	Lentejas con Verduras	Fideuà del Senyoret	Arroz Blanco con Tomate	Sopa Castellana con Estrellitas	Crema de Olleta															
<b>Segundo</b>	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	Filete de Lenguado con Mahonesa Ensalada															
<b>Postre</b>	Plátano Leche	Melón Leche	Yogur Natural Azucarado Danone Fruta Variada	Manzana Leche	Naranja															
	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)
	554	30	68	20	548	26	52	26	677	24	75	31	527	30	58	21	539	22	55	24
<b>Propuesta cenas</b>	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 INFANTIL) 3ª Semana (FIESTA DE LA MAGDALENA).**

**Información nutricional valorada para la etapa de INFANTIL:**

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															
<b>Primero</b>	Sopa de Jamón y Pollo con Bolitas	Crema de Verduras	Arroz Marinera	Guisado de Patatas Riojana	Espirales con Tomate Gratinados															
<b>Segundo</b>	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 Ensalada															
<b>Postre</b>	Plátano Leche	Melocotón en Almíbar Leche	Danonino Fresa Fruta Variada	Manzana Leche	Naranja															
	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)
	554	25	60	25	544	30	74	17	600	27	71	24	460	27	49	19	537	25	55	24
<b>Propuesta cenas</b>	Verduras asadas. Tortilla de patata y cebolla. Pan y yogur.	Ensalada variada. Sepia estofada con patata y cebolla. 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 variadas. Pescado blanco con rodaja de calabacín. Pan y fruta.															

(Valorado para la etapa de INFANTIL) 4ª Semana (Del 23 al 27 de marzo de 2020).

**Información nutricional valorada para la etapa de INFANTIL:**

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**