



El presente menú ha sido calibrado y revisado por dietista colegiado CV01077

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes															
Primero	Sopa de Jamón y Pollo con Bolitas (5) (9)	Crema de Olleta con Calabaza y Judías Verdes (8)	Minimacarrones Gratinados (3) (8) (9)	Paella Valenciana	Guisado de Garbanzos con Espinacas (8)															
Segundo	Longanizas de Magro con Salsa de Tomate (8) Ensalada	Guisado de Pavo con Guisantes y Zanahoria Ecológicos Ensalada	Tortilla de Patata con Quesito (3) (9) (11) Ensalada	Entremés de Fiambre (3) Ensalada	Merluza en Tempura (9) (10) Ensalada															
Postre	Plátano Leche (3)	Manzana Leche (3)	Danonino Fresa (3) Fruta Variada	Melocotón en Almíbar Leche (3)	Naranja Fruta Variada															
	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)
	520	28	42	22	338	14	35	17	526	21	55	28	535	18	66	25	496	22	40	28
	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)
2184	8,4	4,4	1,18	1419	3,1	10,6	1,94	2209	6,2	5,7	2,65	2247	7,2	12,6	2,06	2083	3,7	11,4	2,05	
Propuesta cenas	Ensalada con lechuga y almendra molida. Pechuga plancha con patatas y cebolla.	Pescado plancha 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.															

Valorado para la etapa de INFANTIL

SEMANA SANTA





El presente menú ha sido calibrado y revisado por dietista colegiado CV01077

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes															
Primero	Fideuà del Senyoret (5) (8) (9) (10) (13) (14)	Lentejas con Verduras (8)	Arroz Blanco con Tomate	Sopa Castellana con Pistones (5) (8) (9) (11)	Crema de Guisantes (8)															
Segundo	Jamón de York y Queso (3) Ensalada	Calamares a la Romana (9) (10) (11) Ensalada	Minihamburguesa con Patatas - Huevo Frito con Bacon (11) Ensalada	Solomillo de Pollo con Menestra (8) (9) (11) Ensalada	Merluza al Horno con Cous-Cous (9) Ensalada															
Postre	Plátano Leche (3)	Melón Leche (3)	Yoghourt Natural Danone (3) Fruta Variada	Manzana Leche (3)	Naranja Fruta Variada															
	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)
	507	18	59	25	482	21	44	27	650	20	86	30	382	11	45	23	402	14	53	13
	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)
2129	7,2	4,8	2,06	2024	5,6	4,2	2,12	2730	8,5	6,2	2,49	1604	5,1	2,9	1,38	1688	2,2	11,8	2,4	
Propuesta cenas	Verduras frescas a la plancha. Filetes de sardina	Crema de hervido. Jamón de York	Crema de brécol, boniato y puerro. Lenguado al limón	Tomate relleno de verduritas y huevo gratinado con queso	Hamburguesa casera de verduras Zanahoria baby salteadas															
2ª SEMANA	Valorado para la etapa de INFANTIL																			
	Del 13 al 17 de abril de 2026																			





El presente menú ha sido calibrado y revisado por dietista colegiado CV01077

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes															
Primero	Minimacarrones Gratinados (3) (9)	Sopa de Cocido con Huevo Duro y Garbanzos (5) (9) (11)	Olla de Castellón con Calabaza y Judías Blancas (8)	Arroz al Horno (2)	Cazuelita de Fideos con Pollo (9)															
Segundo	Crujiente de Abadejo con Zanahorias Ecológicas(9)(10) Ensalada	Albóndigas con Salsa de Tomate Natural (8) Ensalada	Tortilla con Tostada Integral con Quesito (3) (9) (11) Ensalada	Fiambre de Pavo (3) Ensalada	Lomo de Merluza Marinera (10) (13) (14) Ensalada															
Postre	Plátano Leche (3)	Manzana Leche (3)	Yoghurt Sabores Danone (3) Fruta Variada	Melocotón y Piña en su Jugo Leche (3)	Naranja Fruta Variada															
	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)
	506	13	67	26	554	21	53	36	484	25	30	30	584	30	72	30	478	17	50	28
	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)
	2125	3,8	5,8	3,34	2326	7,1	4,6	2,1	2032	5,5	11,7	2,49	2452	7	12,1	2,13	2007	3,6	11,2	2,25
Propuesta cenas	Crema de calabaza y puerro. Tortilla de calabacín y cebolla tierna.	Wok de hélices de lentejas roja con verduritas y requesón	Merluza asada con cebolla, corazón de alcachofa y patatas	Consomé de ave con fideo integral. Lomo de salmón al vapor	Calabacín gratinado con tomate, bechamel y queso															
3ª SEMANA	Valorado para la etapa de INFANTIL																			
	Del 20 al 24 de abril de 2026																			





El presente menú ha sido calibrado y revisado por dietista colegiado CV01077

	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	Espagueti Gratinados (2) (3) (9)															
Segundo	Hamburguesa de Pollo con Patatas (8) Ensalada	Tortilla Francesa con Queso Fresco (3) (11) Ensalada	Pechuga Plancha con Verduritas Ecológicas Ensalada	Fiambre Variado (3) Ensalada	Bocadito de Bacalao (9) (10) Ensalada															
Postre	Plátano Leche (3)	Manzana Leche (3)	Yoghourt Natural Danone (3) Fruta Variada	Melón Leche (3)	Naranja Fruta Variada															
	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)
	453	18	45	25	496	18	45	27	322	14	33	13	552	17	72	27	598	23	74	23
	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)
1902	5	5,1	2,22	2083	6,5	4,6	2,06	1352	2,2	5,7	2,4	2318	6,8	5,4	2,15	2511	4,6	11,8	2,39	
Propuesta cenas	Ramilletes de brécol al horno con queso mozzarella. Filete de trucha plancha	Berenjena rellena de merluza y verduras.	Guisantes salteados con patata. Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo al horno con puerro, manzana y calabacín	Judías verdes con tomate. Huevo revuelto															
4ª SEMANA	Valorado para la etapa de INFANTIL																			
	Del 27 al 30 de abril de 2026																			





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.

Todos los menús incluyen **pan blanco e integral** (ocasionalmente).

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.

De nuevo, como cada comienzo de curso, se han introducido **algunos cambios con respecto al curso anterior** 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 pescado, introduciendo un plato más quincenalmente y variando su elaboración (horno y plancha) la semana que se de dos veces.**
- **Los niños tendrán opción de pedir/elegir lácteos sin azúcar.**
- 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.).