



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 Verduras (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	Jamón de York y Queso (3) Ensalada	Merluza al Horno con Zarahorias Salteadas (10) Ensalada															
Postre	Plátano Leche (3)	Manzana Leche (3)	Yoghurt Artesano Els Masets (3) Fruta Variada	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)
	676	36	55	29	439	18	46	22	684	27	72	36	696	23	86	33	645	29	52	36
	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)
	2839	10,9	5,7	1,53	1845	4	13,8	2,52	2872	8,1	7,4	3,45	2921	9,4	16,4	2,68	2708	4,8	14,8	2,67
Propuesta cenas	Ensalada con lechuga, nueces y orégano. 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.															
1ª SEMANA	Valorado para las etapas de PRIMARIA Y SECUNDARIA																			
	Del 1 al 5 de junio de 2026																			





	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes															
Primero	Fideuà del Senyoret (5) (8) (9) (10) (13) (14)	Lentejas con Verduras (8)	Sopa Castellana con Pistones (5) (8) (9) (11)	Arroz Blanco con Tomate	Crema de Guisantes (8)															
Segundo	Tortilla Francesa con Calabacín (11) Ensalada	Abadejo al Horno con Tomate y Verduras (10) Ensalada	Lomo Asado con Salsa de Manzana y Puré de Patata Ensalada	Queso Fresco con Tosta de Pan Integral, Tomate Natural y AOVE (3) (9) Ensalada	Bocadito de Bacalao con Cous-Cous (9) Ensalada															
Postre	Plátano Leche (3)	Melón Leche (3)	Yoghourt Artesano Els Masets (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)
	659	23	77	33	627	27	57	35	845	26	112	39	497	14	59	30	523	18	69	17
	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)
2768	9,4	6,2	2,68	2631	7,3	5,5	2,76	3549	11,1	8,1	3,24	2085	6,6	3,8	1,79	2194	2,9	15,3	3,12	
Propuesta cenas	Verduras frescas a la plancha. Boquerones al horno	Crema de hervido. Jamón de York	Crema de brécol, boniato y puerro. Lenguado al limón	Tomate relleno de verduritas y huevo gratinado con queso	Ensalada variada con frutos secos. Hamburguesa casera de verduras															
2ª SEMANA	Valorado para las etapas de PRIMARIA Y SECUNDARIA																			
Del 8 al 12 de junio de 2026																				





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

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes															
Primero	Macarrones Integrales Bolognesa (9)	Sopa de Cocido con Huevo Duro y Garbanzos (5) (9) (11)	Olla de Castellón con Calabaza y Judías Blancas (8)	Cazuelita de Fideos con Pollo (9)	Arroz Blanco con Tomate															
Segundo	Merluza en Tempura con Verduras Ecológicas (9)(10) Ensalada	Pollo al Horno en su Jugo con Arroz Basmati Ensalada	Tortilla con Pisto (11) Ensalada	Lomo de Merluza Marinera (10) (13) (14) Ensalada	Entremés Ensalada															
Postre	Plátano Leche (3)	Manzana Leche (3)	Yoghourt Artesano Els Masets (3) Fruta Variada	Piña en su Jugo Leche (3)	Helado 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)
	658	17	87	34	720	27	69	47	629	33	39	39	759	39	94	39	621	22	65	36
	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)
2763	4,9	7,5	4,34	3024	9,2	6	2,73	2642	7,2	15,2	3,24	3188	9,1	15,7	2,77	2609	4,7	14,6	2,93	
Propuesta cenas	Crema de calabaza y puerro. Tortilla de calabacín y cebolla tierna.	Ensalada de hélices de lenteja roja con aguacate y queso fresco.	Sepia guisada con cebolla y patatas. Ensalada de brotes tiernos, zanahoria y granitos de granada	Consomé de ave con fideo integral. Lomo de salmón al vapor	Calabacín gratinado con tomate, bechamel y queso															
3ª SEMANA	Valorado para las etapas de PRIMARIA Y SECUNDARIA																			
	Del 15 al 19 de junio 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.).