



¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Mayo 2026

Menú escolar



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>1</b> <b>A</b>
<b>4</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ MACARRONES INTEGRALES CON BACON, CEBOLLA Y QUESO GRATINADOS TORTILLA FRANCESA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN <b>A</b> 1,3,4,5,12	<b>5</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ARROZ IMPERIAL CON CARNE PICADA, CEBOLLA Y CARLOTA TOSTA DE PAN CON TOMATE NATURAL Y QUESITO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN <b>A</b> 1,3,4,11,12,13,*	<b>6</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS CON VERDURAS Y PATATA PIZZA CASERA CAPRESE CON MOZZARELLA, TOMATE Y ALBAHACA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN <b>A</b> 1,2,3,4,5,10,12,*	<b>7</b> ENSALADA DE PATATA, CEBOLLA, ATÚN, HUEVO Y TOMATE FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN <b>A</b> 3,4,5,7,8,9,12	<b>8</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA CREMA DE CARLOTA CON PATATA Y CEBOLLA LONGANIZAS DE MAGRO CON SALSA DE TOMATE GELATINA Y PAN <b>A</b> 1,3,4,11,12,*
<b>11</b> ENSALADA DE PASTA VEGETAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO DURO SUPREMA DE MERLUZA Y CALAMARES A LA ROMANA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN <b>A</b> 1,3,4,5,7,9,12	<b>12</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON PATATA Y CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN <b>A</b> 3,4,5,12,*	<b>13</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA GUISADO DE PATATAS A LA MARINERA CON SEPIA Y GUISANTES LOMO SAJONIA A LA PLANCHA CON ACEITE Y PIMENTÓN FRUTA DE TEMPORADA Y PAN <b>A</b> 2,3,4,7,8,9,10,12,*	<b>14</b> ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS PAELLA DE GARBANZOS ECOLÓGICOS CON COSTILLA, PANCETA Y PIMIENTO ROJO JAMÓN YORK Y HUEVO HERVIDO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN <b>A</b> 3,4,5,12,*	<b>15</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA DE LLUVIA CON POLLO, GALLINA, TERNERA, CERDO Y VERDURAS DE TEMPORADA POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PAPAS CHIPS YOGUR Y PAN INTEGRAL <b>A</b> 1,3,4,5,6,11,12,*
<b>18</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA GUISADO DE PATATAS Y VERDURAS CON RAPE FILETE DE PESCADO ORLY FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN <b>A</b> 3,4,5,7,8,9,12,*	<b>19</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO MORTADELA NAPOLITANA Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN <b>A</b> 1,3,4,5,12	<b>20</b> ENSALADA DE GARBANZOS ECOLÓGICOS CON PATATA, TOMATE, PIMIENTO VERDE, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO DURO PANINI DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN <b>A</b> 1,3,4,5,9,11,12	<b>21</b> ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS MACARRONES A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL <b>A</b> 3,4,5,12,*	<b>22</b> ENSALADA ECOLÓGICA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y GUISANTES GELATINA Y PAN <b>A</b> 1,3,4,11,12
<b>25</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA ESPAGUETIS CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ACEITE DE OLIVA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN <b>A</b> 1,3,4,5,9,12,*	<b>26</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA SOPA DE LLUVIA CON POLLO, GALLINA, TERNERA, CERDO Y VERDURAS DE TEMPORADA HAMBURGUESA DE CARNE COMPLETA CON LECHUGA, TOMATE, QUESO, Y KETCHUP FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN <b>A</b> 1,3,4,5,6,10,11,12,*	<b>27</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL <b>A</b> 3,4,5,6,12,*	<b>28</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO PURÉ DE VERDURAS Y LEGUMBRES CON TOSTONES PIZZA CASERA CON SALSA DE TOMATE, JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN <b>A</b> 1,3,4,11,12	<b>29</b> ENSALADA VARIADA CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS ECOLÓGICOS, COSTILLA, PANCETA Y MORCILLA HELADO Y PAN <b>A</b> 1,2,3,4,5,9,10,12,*

**Alérgenos** **A** 1. Lácteos 2. Cacahuete 3. Soja 4. Gluten 5. Huevo 6. Apio 7. Crustáceos 8. Moluscos 9. Pescado 10. Frutos secos 11. Sulfitos 12. Mostaza 13. Sésamo 14. Altramucos **Colorante alimentario\***

\* Contiene colorante alimentario. Puede tener efectos negativos sobre la actividad y atención de los niños.



# Valoración nutricional

Para llevar un estilo de vida saludable debemos tener una alimentación equilibrada, en la que, los diferentes tipo de nutrientes tengan presencia en una determinada cantidad o porcentaje. A continuación te mostramos un resumen de las proporciones de proteínas, carbohidratos y grasas de los alimentos que tomamos durante las comidas de este menú.

Día del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<b>Carbohidratos</b>				20	66	80	60	68			78	87	68	93	69			25	63	76	70	61			70	93	88	116	124		
<b>Proteínas</b>				16	13	25	30	17			19	37	27	21	40			20	20	42	26	10			35	37	32	19	21		
<b>Grasas</b>				24	12	22	22	26			23	26	30	16	43			8	21	34	21	17			20	25	20	17	24		
<b>Calorías</b>				365	429	627	570	590			603	733	654	611	958			260	533	804	587	442			608	762	671	713	816		

## Este mes comentaremos las cualidades de...

### La masticación

La masticación es la primera fase de la digestión y es fundamental para que el organismo aproveche bien los nutrientes. Este proceso permite triturar los alimentos, facilitando la digestión y ayudando a prevenir atragantamientos y molestias como los gases.

Hoy en día, gran parte de la población infantil consume sobre todo alimentos blandos: bollería, pan de molde, purés, frutas suaves o carnes fáciles de masticar como hamburguesas o salchichas. Esto reduce el esfuerzo masticatorio y puede afectar al desarrollo adecuado de la dentadura, así como a su correcto desarrollo metabólico.

Por eso, es importante ofrecer progresivamente alimentos con distintas texturas, incluyendo opciones más duras y nuevas para que la adaptación sea más fácil y progresiva. Además, masticar más hace que coman más despacio y la sensación de saciedad dure más tiempo, lo que ayuda a prevenir la obesidad infantil.

#### RECOMENDACIONES DE CENA:

Si he comido de primero:

Pasta, arroz o patata, sería recomendable cenar: verdura o ensalada con tortilla o carne magra.

Si he comido de segundo

Carne, sería recomendable cenar pescado azul o blanco con verdura o ensalada

Pescado, sería recomendable cenar carne con verdura o ensalada

Como recomendación general: consumir los cereales integrales, evitar precocinados y procesados, azúcares añadidos y alternar pescados blancos con azules.





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1
<p><b>4</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I DACSA            MACARRONS INTEGRALS AMB BACON, CEBA I FORMATGE GRATINATS            TRUITA FRANCESA            FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,12</p>	<p><b>5</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA            ARRÒS IMPERIAL AMB MAGRE PICAT, CEBA I CARLOTA            TORRADA DE PÀ AMB TOMACA NATURAL I QUESITO            FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,11,12,13,*</p>	<p><b>6</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I POMA            POTATGE DE CIGRONS ECOLÒGICS AMB VERDURES I CREÏLLA            PIZZA CASERA CAPRESE AMB MOZZARELLA, TOMACA I ALFÀBEGA            FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 1,2,3,4,5,10,12,*</p>	<p><b>7</b></p> <p>ENSALADA DE CREÏLLA, CEBA, TONYINA, OU I TOMACA            FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ            FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 3,4,5,7,8,9,12</p>	<p><b>8</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA            CREMA DE CARLOTA AMB CREÏLLA I CEBA            LLONGANISSES DE MAGRE AMB SALS DE TOMACA            GELATINA I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,11,12,*</p>
<p><b>11</b></p> <p>ENSALADA DE PASTA VEGETAL AMB ENCISAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU DUR            SUPREMA DE LLUÇ I CALAMARS A LA ROMANA            FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,7,9,12</p>	<p><b>12</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COGOMBRE            LLENTILLES ECOLOGIQUES ESTOFADES AMB CREÏLLA I XORIÇO            TRUITA AMB CARABASSETA I CREÏLLA            FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 3,4,5,12,*</p>	<p><b>13</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA            GUISAT DE CREÏLLES A LA MARINERA AMB SÈPIA I PESOLS            LLOM SAXÒNIA A LA PLANXA AMB OLI I PEBRE ROIG            FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 2,3,4,7,8,9,10,12,*</p>	<p><b>14</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, CARLOTA I OLIVES            PAELLA DE CIGRONS ECOLÒGICS, COSTELLA, PANXETA I PEBRE ROIG            PERNIL DOLÇ I OU DUR            FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 3,4,5,12,*</p>	<p><b>15</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I DACSA            SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE, GALLINA, VEDELLA, CERDO I VERDURA DE TEMPORADA            POLLASTRE AL FORN EN EL SEU SUC AMB CREÏLLES XIPS            IOGURT I PA INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,11,12,*</p>
<p><b>18</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA            GUISAT DE CREÏLLES I VERDURES AMB RAP            FILET DE PEIX ORLY            FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 3,4,5,7,8,9,12,*</p>	<p><b>19</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I REMOLATXA            ARRÒS A LA CUBANA AMB SALS DE TOMACA I OU RATLLAT            MORTADELLA NAPOLITANA I FORMATGE            FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,12</p>	<p><b>20</b></p> <p>ENSALADA DE CIGRONS ECOLÒGICS AMB CREÏLLA, TOMACA, PIMENTÓ VERD, DACSA, TONYINA I OU BOLLIT            PANINI DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR            FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,9,11,12</p>	<p><b>21</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, CARLOTA I OLIVES            MACARRONES A LA BOLONYESA VEGETAL AMB SOJA TEXTURADA            TRUITA D'ESPINACS            FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 3,4,5,12,*</p>	<p><b>22</b></p> <p>ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA            CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA            MANDONGUILLES DE CARN AMB SALS DE TOMACA, CEBA I PÉSOLS            GELATINA I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,11,12</p>
<p><b>25</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I CEBA            ESPAGUETIS AMB TOMACA, PARMESÀ I ALFÀBEGA            FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB OLI D'OLIVA            FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,9,12,*</p>	<p><b>26</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA            SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE, GALLINA, VEDELLA, CERDO I VERDURA DE TEMPORADA            HAMBURGUESA DE CARN COMPLETA AMB ENCISAM, TOMACA, FORMATGE, I QUETXUP            FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,6,10,11,12,*</p>	<p><b>27</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I CARLOTA            LLENTILLES AMB ARRÒS INTEGRAL I VERDURES            TRUITA FRANCESA            FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL</p> <p><b>A</b> 3,4,5,6,12,*</p>	<p><b>28</b></p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COGOMBRE            PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS AMB TORRADERES            PIZZA CASERA AMB SALS DE TOMACA PERNIL DOLÇ I FORMATGE            FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,11,12</p>	<p><b>29</b></p> <p>ENSALADA VARIADA AMB ENCISAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BOLLIT            ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS ECOLÒGICS, PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA            GELAT I PÀ</p> <p><b>A</b> 1,2,3,4,5,9,10,12,*</p>

\* Conté colorant alimentari. Pot tindre efectes negatius sobre l'activitat i atenció dels xiquets.



# Valoració nutricional

Per portar un estil de vida saludable hem de tindre una alimentació equilibrada, en la qual, els diferents tipus de nutrients tinguen presència en una determinada quantitat o percentage. A continuació et mostrem un resum de les proporcions de proteïnes, carbohidrats i greixos dels aliments que prendem durant els menjars d'aquest menú.

Dia del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<b>Carbohidrats</b>				20	66	80	60	68			78	87	68	93	69			25	63	76	70	61			70	93	88	116	124		
<b>Proteïnes</b>				16	13	25	30	17			19	37	27	21	40			20	20	42	26	10			35	37	32	19	21		
<b>Greixos</b>				24	12	22	22	26			23	26	30	16	43			8	21	34	21	17			20	25	20	17	24		
<b>Calories</b>				365	429	627	570	590			603	733	654	611	958			260	533	804	587	442			608	762	671	713	816		

## Aquest mes comentarem les qualitats de...

### La masticació

La masticació és la primera fase de la digestió i és fonamental perquè l'organisme aprofite bé els nutrients. Aquest procés permet triturar els aliments, facilitant la digestió i ajudant a previndre ennuegades i molèsties com els gasos.

Hui dia, gran part de la població infantil consumeix sobretot aliments blans: brioixeria, pa de motlle, purés, fruites suaus o carns fàcils de mastegar com a hamburgueses o salsitxes. Això redueix l'esforç masticatori i pot afectar el desenvolupament adequat de la dentadura, així com al seu correcte desenvolupament metabòlic.

Per això, és important oferir progressivament aliments amb diferents textures, incloent-hi opcions més dures i noves perquè l'adaptació siga més fàcil i progressiva. A més, mastegar més fa que mengen més a poc a poc i la sensació de sacietat dure més temps, la qual cosa ajuda a previndre l'obesitat infantil

#### RECOMANACIONS DE SOPAR:

Si he menjat de primer:

Pasta, arròs o creïlla, seria recomanable sopar: verdura o ensalada amb truita o carn magra.

Si he menjat de segon

Carn, seria recomanable sopar peix blau o blanc amb verdura o ensalada

Pescat, seria recomanable sopar carn amb verdura o ensalada

Com a recomanació general: consumir els cereals integrals, evitar precuinats i processaments, sucres afegits i alternar peixos blancs amb blaus.





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Mayo 2026

Sin frutos secos



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>1</b> <b>A</b>
<b>4</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ MACARRONES INTEGRALES CON BACON, CEBOLLA Y QUESO GRATINADOS TORTILLA FRANCESA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN <b>A</b> 1,3,4,5,12	<b>5</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ARROZ IMPERIAL CON CARNE PICADA, CEBOLLA Y CARLOTA TOSTA DE PAN CON TOMATE NATURAL Y QUESITO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN <b>A</b> 1,3,4,11,12,13,*	<b>6</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS Y PATATA PIZZA CASERA CAPRESE CON MOZZARELLA, TOMATE Y ALBAHACA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN <b>A</b> 1,3,4,12,*	<b>7</b> ENSALADA DE PATATA, CEBOLLA, ATÚN, HUEVO Y TOMATE FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN <b>A</b> 3,4,5,7,8,9,12	<b>8</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA CREMA DE CARLOTA CON PATATA Y CEBOLLA LONGANIZAS DE MAGRO CON SALSA DE TOMATE GELATINA Y PAN <b>A</b> 1,3,4,11,12,*
<b>11</b> ENSALADA DE PASTA VEGETAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO DURO SUPREMA DE MERLUZA Y CALAMARES A LA ROMANA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN <b>A</b> 1,3,4,5,7,9,12	<b>12</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO LENTEJAS ECOLOGICAS ESTOFADAS CON PATATA Y CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN <b>A</b> 3,4,5,12,*	<b>13</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA GUISADO DE PATATAS A LA MARINERA CON SEPIA Y GUI SANTES (S/FS) LOMO SAJONIA A LA PLANCHA CON ACEITE Y PIMENTÓN FRUTA DE TEMPORADA Y PAN <b>A</b> 3,4,7,8,9,12,*	<b>14</b> ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS PAELLA DE GARBANZOS ECOLÓGICOS CON COSTILLA, PANCETA Y PIMIENTO ROJO JAMÓN YORK Y HUEVO HERVIDO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN <b>A</b> 3,4,5,12,*	<b>15</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA DE LLUVIA CON POLLO, GALLINA, TERNERA, CERDO Y VERDURAS DE TEMPORADA POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PAPAS CHIPS YOGUR Y PAN INTEGRAL <b>A</b> 1,3,4,5,6,11,12,*
<b>18</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA GUISADO DE PATATAS Y VERDURAS CON RAPE FILETE DE PESCADO ORLY FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN <b>A</b> 3,4,5,7,8,9,12,*	<b>19</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO MORTADELA NAPOLITANA Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN <b>A</b> 1,3,4,5,12	<b>20</b> ENSALADA DE GARBANZOS ECOLÓGICOS CON PATATA, TOMATE, PIMIENTO VERDE, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO DURO PANINI DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN <b>A</b> 1,3,4,5,9,11,12	<b>21</b> ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL <b>A</b> 3,4,5,12,*	<b>22</b> ENSALADA ECOLÓGICA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y GUI SANTES GELATINA Y PAN <b>A</b> 1,3,4,11,12
<b>25</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ACEITE DE OLIVA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN <b>A</b> 1,3,4,5,9,12,*	<b>26</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA SOPA DE LLUVIA CON POLLO, GALLINA, TERNERA, CERDO Y VERDURAS DE TEMPORADA HAMBURGUESA DE CARNE COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN CON LECHUGA, TOMATE, QUESO, Y KETCHUP FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN <b>A</b> 1,3,4,5,6,11,12,*	<b>27</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL <b>A</b> 3,4,5,6,12,*	<b>28</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO PURÉ DE VERDURAS Y LEGUMBRES CON TOSTONES PIZZA CASERA CON SALSA DE TOMATE, JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN <b>A</b> 1,3,4,11,12	<b>29</b> ENSALADA VARIADA CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS ECOLÓGICOS, COSTILLA, PANCETA Y MORCILLA HELADO FLASH Y PAN <b>A</b> 3,4,5,9,12,*

**Alérgenos** **A** 1. Lácteos 2. Cacahuete 3. Soja 4. Gluten 5. Huevo 6. Apio 7. Crustáceos 8. Moluscos 9. Pescado 10. Frutos secos 11. Sulfitos 12. Mostaza 13. Sésamo 14. Altramuces **Colorante alimentario\***

\* Contiene colorante alimentario. Puede tener efectos negativos sobre la actividad y atención de los niños.



# Valoración nutricional

Sin frutos secos

Para llevar un estilo de vida saludable debemos tener una alimentación equilibrada, en la que, los diferentes tipo de nutrientes tengan presencia en una determinada cantidad o porcentaje. A continuación te mostramos un resumen de las proporciones de proteínas, carbohidratos y grasas de los alimentos que tomamos durante las comidas de este menú.

Día del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<b>Carbohidratos</b>				20	66	90	60	68			78	87	56	93	69			25	63	76	70	61			77	61	88	116	108		
<b>Proteínas</b>				16	13	28	30	17			19	37	21	21	40			20	20	42	19	10			31	15	32	19	19		
<b>Grasas</b>				24	12	18	22	26			23	26	28	16	43			8	21	34	19	17			21	11	20	17	20		
<b>Calorías</b>				365	429	666	570	590			603	733	554	611	958			260	533	804	541	442			621	416	671	713	714		

## Este mes comentaremos las cualidades de...

### La masticación

La masticación es la primera fase de la digestión y es fundamental para que el organismo aproveche bien los nutrientes. Este proceso permite triturar los alimentos, facilitando la digestión y ayudando a prevenir atragantamientos y molestias como los gases.

Hoy en día, gran parte de la población infantil consume sobre todo alimentos blandos: bollería, pan de molde, purés, frutas suaves o carnes fáciles de masticar como hamburguesas o salchichas. Esto reduce el esfuerzo masticatorio y puede afectar al desarrollo adecuado de la dentadura, así como a su correcto desarrollo metabólico.

Por eso, es importante ofrecer progresivamente alimentos con distintas texturas, incluyendo opciones más duras y nuevas para que la adaptación sea más fácil y progresiva. Además, masticar más hace que coman más despacio y la sensación de saciedad dure más tiempo, lo que ayuda a prevenir la obesidad infantil.

#### RECOMENDACIONES DE CENA:

Si he comido de primero:

Pasta, arroz o patata, sería recomendable cenar: verdura o ensalada con tortilla o carne magra.

Si he comido de segundo

Carne, sería recomendable cenar pescado azul o blanco con verdura o ensalada

Pescado, sería recomendable cenar carne con verdura o ensalada

Como recomendación general: consumir los cereales integrales, evitar precocinados y procesados, azúcares añadidos y alternar pescados blancos con azules.





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>4</b> ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I DACSA MACARRONS INTEGRALS AMB BACON, CEBA I FORMATGE GRATINATS TRUITA FRANCESA FRUITA DE PROXIMITAT I PA <b>A</b> 1,3,4,5,12	<b>5</b> ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ARRÒS IMPERIAL AMB MAGRE PICAT, CEBA I CARLOTA TORRADA DE PÀ AMB TOMACA NATURAL I QUESITO FRUITA DE TEMPORADA I PÀ <b>A</b> 1,3,4,11,12,13,*	<b>6</b> ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I POMA POTATGE DE CIGRONS AMB VERDURES I CREÏLLA PIZZA CASERA CAPRESE AMB MOZZARELLA, TOMACA I ALFÀBEGA FRUITA DE PROXIMITAT I PA <b>A</b> 1,3,4,12,*	<b>7</b> ENSALADA DE CREÏLLA, CEBA, TONYINA, OU I TOMACA FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ FRUITA DE TEMPORADA I PÀ <b>A</b> 3,4,5,7,8,9,12	<b>8</b> ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA CREMA DE CARLOTA AMB CREÏLLA I CEBA LLONGANISSES DE MAGRE AMB SALS DE TOMACA GELATINA I PA <b>A</b> 1,3,4,11,12,*
<b>11</b> ENSALADA DE PASTA VEGETAL AMB ENCISAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU DUR SUPREMA DE LLUÇ I CALAMARS A LA ROMANA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ <b>A</b> 1,3,4,5,7,9,12	<b>12</b> ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COGOMBRE LLENTILLES ECOLOGIQUES ESTOFADES AMB CREÏLLA I XORIÇO TRUITA AMB CARABASSETA I CREÏLLA FRUITA DE PROXIMITAT I PA <b>A</b> 3,4,5,12,*	<b>13</b> ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA GUISAT DE CREÏLLES A LA MARINERA AMB SÈPIA I PESOLS (S/FS) LLOM SAXÒNIA A LA PLANXA AMB OLI I PEBRE ROIG FRUITA DE TEMPORADA I PÀ <b>A</b> 3,4,7,8,9,12,*	<b>14</b> ENSALADA D'ENCISAM, CARLOTA I OLIVES PAELLA DE CIGRONS ECOLOGICS, COSTELLA, PANXETA I PEBRE ROIG PERNIL DOLÇ I OU DUR FRUITA DE PROXIMITAT I PA <b>A</b> 3,4,5,12,*	<b>15</b> ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I DACSA SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE, GALLINA, VEDELLA, CERDO I VERDURA DE TEMPORADA POLLASTRE AL FORN EN EL SEU SUC AMB CREÏLLES XIPS IOGURT I PA INTEGRAL <b>A</b> 1,3,4,5,6,11,12,*
<b>18</b> ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA GUISAT DE CREÏLLES I VERDURES AMB RAP FILET DE PEIX ORLY FRUITA DE PROXIMITAT I PA <b>A</b> 3,4,5,7,8,9,12,*	<b>19</b> ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I REMOLATXA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALS DE TOMACA I OU RATLLAT MORTADELLA NAPOLITANA I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA I PÀ <b>A</b> 1,3,4,5,12	<b>20</b> ENSALADA DE CIGRONS ECOLOGICS AMB CREÏLLA, TOMACA, PIMENTÓ VERD, DACSA, TONYINA I OU BOLLIT PANINI DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR FRUITA DE PROXIMITAT I PA <b>A</b> 1,3,4,5,9,11,12	<b>21</b> ENSALADA D'ENCISAM, CARLOTA I OLIVES MACARRONS AMB SALS DE TOMACA I VERDURES TRUITA D'ESPINACS FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL <b>A</b> 3,4,5,12,*	<b>22</b> ENSALADA ECOLOGICA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA MANDONGUILLES DE CARN AMB SALS DE TOMACA, CEBA I PÉSOLS GELATINA I PA <b>A</b> 1,3,4,11,12
<b>25</b> ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I CEBA ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB TOMACA, PARMESÀ I ALFÀBREGA FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB OLI D'OLIVA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ <b>A</b> 1,3,4,5,9,12,*	<b>26</b> ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE, GALLINA, VEDELLA, CERDO I VERDURA DE TEMPORADA HAMBURGUESA DE CARN COMPLETA AMB PÀ SENSE GLUTEN AMB ENCISAM, TOMACA, FORMATGE, I QUETXUP FRUITA DE PROXIMITAT I PA <b>A</b> 1,3,4,5,6,11,12,*	<b>27</b> ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I CARLOTA LLENTILLES AMB ARRÒS INTEGRAL I VERDURES TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL <b>A</b> 3,4,5,6,12,*	<b>28</b> ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COGOMBRE PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS AMB TORRADERES PIZZA CASERA AMB SALS DE TOMACA PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE PROXIMITAT I PA <b>A</b> 1,3,4,11,12	<b>29</b> ENSALADA VARIADA AMB ENCISAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BOLLIT ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS ECOLOGICS, PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA GELAT FLASH I PÀ <b>A</b> 3,4,5,9,12,*

\* Conté colorant alimentari. Pot tindre efectes negatius sobre l'activitat i atenció dels xiquets.



# Valoració nutricional

Sense fruits secs

Per portar un estil de vida saludable hem de tindre una alimentació equilibrada, en la qual, els diferents tipus de nutrients tinguen presència en una determinada quantitat o percentage. A continuació et mostrem un resum de les proporcions de proteïnes, carbohidrats i greixos dels aliments que prenem durant els menjars d'aquest menú.

Dia del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<b>Carbohidrats</b>				20	66	90	60	68			78	87	56	93	69			25	63	76	70	61			77	61	88	116	108		
<b>Proteïnes</b>				16	13	28	30	17			19	37	21	21	40			20	20	42	19	10			31	15	32	19	19		
<b>Greixos</b>				24	12	18	22	26			23	26	28	16	43			8	21	34	19	17			21	11	20	17	20		
<b>Calories</b>				365	429	666	570	590			603	733	554	611	958			260	533	804	541	442			621	416	671	713	714		

## Aquest mes comentarem les qualitats de...

### La masticació

La masticació és la primera fase de la digestió i és fonamental perquè l'organisme aprofite bé els nutrients. Aquest procés permet triturar els aliments, facilitant la digestió i ajudant a previndre ennuegades i molèsties com els gasos.

Hui dia, gran part de la població infantil consumeix sobretot aliments blans: brioixeria, pa de motlle, purés, fruites suaus o carns fàcils de mastegar com a hamburgueses o salsitxes. Això redueix l'esforç masticatori i pot afectar el desenvolupament adequat de la dentadura, així com al seu correcte desenvolupament metabòlic.

Per això, és important oferir progressivament aliments amb diferents textures, incloent-hi opcions més dures i noves perquè l'adaptació siga més fàcil i progressiva. A més, mastegar més fa que mengen més a poc a poc i la sensació de sacietat dure més temps, la qual cosa ajuda a previndre l'obesitat infantil

#### RECOMANACIONS DE SOPAR:

Si he menjat de primer:

Pasta, arròs o creïlla, seria recomanable sopar: verdura o ensalada amb truita o carn magra.

Si he menjat de segon

Carn, seria recomanable sopar peix blau o blanc amb verdura o ensalada

Pescat, seria recomanable sopar carn amb verdura o ensalada

Com a recomanació general: consumir els cereals integrals, evitar precuinats i processaments, sucres afegits i alternar peixos blancs amb blaus.

