

ALÉRGENOS



CONTIENE GLUTEN



CRUSTÁCEOS



PESCADO



HUEVOS



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS CON CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS



ALTRAMUCES



MOLUSCOS

	LUNES DÍA 2	MARTES DÍA 3	MIÉRCOLES DÍA 4	JUEVES DÍA 5	VIERNES DÍA 6	VALOR NUTRICIONAL	
	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada César ●●●● Puré de calabaza ● Lomo fresco a la plancha con zanahorias baby Fruta del tiempo R. Puré de calabaza ● Pan ● Recomendación Cena: Ensalada completa, tortilla francesa con queso, fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●●●● Macarrones ECO Carbonara ●●●● Croquetas de jamón, con loncha de york y de queso ●●●● Yogur / Fruta ● R. Judias verdes Pan integral ● Recomendación Cena: Crema de calabacín, Merluza al horno, fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja ●●●● Arroz de la huerta Tortilla española con ratatouille ● Fruta del tiempo R. Brocoli con bechamel ●● Pan ● Recomendación Cena: Menestra de verduras, filete ternera plancha, fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún ●●●● Sopa de estrellitas con garbanzos ●●●● Muslo de pollo a las finas hierbas con patata asada Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo Pan integral ● Recomendación Cena: Verduras plancha, pescado azul, fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Mezclum con manzana y tomate cherry ●●●● Alubias viudas con arroz integral ●●●● Merluza al horno sobre cama de patatas ●●●● Fruta del tiempo R. Espinacas al ajillo Pan ● Recomendación Cena: Judias verdes salteadas, carne ave plancha, yogur 	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energía: 780Kcal Grasa: 28,4 g Proteína: 30,6 g HC: 79,1 g</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●●●● Sopa de fideos con huevo cocido ●●●● Hamburguesa a la plancha con kephthup y salteado de judías verdes ●●●● Fruta del tiempo R. Coliflor con bechamel ●● Pan ● Recomendación Cena: Ensalada de tomate y atún, lenguado plancha, fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada César ●●●● Potaje de garbanzos ●●●● Tortilla de calabacín con loncha de pavo ●●●● Yogur / Fruta R. Acelgas salteadas Pan integral ● Recomendación Cena: Ensalada completa, filete ternera plancha, fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Tomate, caballa y aceitunas ●●●● Fideua con gambita y calamar ●●●● Fogonero rebozado ●●●● Fruta del tiempo R. Judias verdes Pan ● Recomendación Cena: Crema de zanahoria, tortilla francesa, fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Mezclum con manzana y tomate cherry ●●●● Lentejas ECO Castellana ●●●● Pechuga de pollo a la plancha con pure de patatas ●●●● Zumo de naranja natural R. Brocoli con ajitos Pan integral ● Recomendación Cena: Verduras plancha, pescado azul, Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún ●●●● Macarrones con atún ●●●● Bacaladilla con verduras en crudité ●●●● Fruta del tiempo R. Espinacas con bechamel ●● Pan ● Recomendación Cena: Ensalada de tomate y queso fresco, lomo fresco plancha, yogur. 	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energía: 770Kcal Grasa: 29,5 g Proteína: 30,1 g HC: 78,3 g</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja ●●●● Alubias pintas estofadas ●●●● Escalope vienés con tomate casero ●●●● Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo Pan ● Recomendación Cena: Verdura plancha, boquerones, yogur. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Mezclum con manzana y tomate cherry ●●●● Arroz cubana con tomate Huevo cocido con salchicha fresca ●●●● Yogur/ Fruta R. Acelgas salteadas Pan integral ● Recomendación Cena: Ensalada completa, Filete ternera plancha, fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada César ●●●● Sopa de cocido ●●●● Cocido completo ●●●● Fruta del tiempo R. Espinacas al ajillo Pan integral ● Recomendación Cena: Espinacas salteadas con jamon, merluza empanada, fruta. 	<h1>FESTIVO SAN JOSÉ</h1>		<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún ●●●● Lasaña de atún ●●●● Pescado de Lonja (Boquerón) con tomatitos cherry ●●●● Fruta del tiempo R. Puré de verduras Pan ● Recomendación Cena: Puré de verduras, Tortilla francesa, yogur. 	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energía: 768 Kcal Grasa: 29,6 g Proteína: 30,7 g HC: 79,6 g</p>
	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●●●● Huevos al horno con tomate y atún ●●●● Fruta del tiempo R. Judias verdes Pan ● Recomendación Cena: Ensalada de tomate y atún, carne ave plancha, fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún ●●●● Espaguetis con salsa boloñesa casera ●●●● Abadejo a la romana ●●●● Helado / Fruta ●●●● R. Coliflor con bechamel ●● Pan integral ● Recomendación Cena: Menestra de verduras. tortilla con queso, yogur. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada César ●●●● Arroz tres delicias ●●●● Fajitas de pollo ●●●● Fruta del tiempo R. Brocoli con ajitos Pan ● Recomendación Cena: Crema de verduras, pescado azul, fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Tomate, caballa y aceitunas ●●●● Entremeses variados (con empanadilla de horno) ●●●● Albóndigas caseras en su jugo con verduras y patatas dado Fruta del tiempo R. Acelgas salteadas Pan integral ● Recomendación Cena: Espinacas salteadas con jamon, merluza empanada, fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lezclum con manzana y tomate cherry ●●●● Olleta Alicantina Tortilla española con ratatouille ●●●● Fruta del tiempo R. Espinacas al ajillo Pan ● Recomendación Cena: Ensalada completa, Filete ternera plancha, fruta. 	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energía: 778 Kcal Grasa: 29,4 g Proteína: 31,3 g HC: 78,5 g</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●●●● Sopa de fideos integrales con garbanzos ●●●● Pechugas de pollo frescas con rebozado casero y patatas fritas ●●●● Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo Pan ● Recomendación Cena: Crema de champiñon, pescado plancha, fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada César ●●●● Arroz Caldoso Bacaladilla con tomatitos cherry ●●●● Fruta del tiempo R. Brocoli con ajitos Pan integral ● Recomendación Cena: Ensalada completa, Filete ternera plancha, fruta. 	<p>Todos los dias habrá a disposición de los niños que lo quieran Fruta del tiempo</p>		<div style="text-align: center;">  <p>5 al día frutas y hortalizas frescas</p> </div>	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energía: 772 Kcal Grasa: 29,4 g Proteína: 30,8 g HC: 78,6 g</p>	

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DIA 2_ Ensalada César Puré de carabassa Llom fresc a la planxa amb carlotes baby Fruita del temps R. Puré de carabassa Pa	DIA 3_ Ensalada de: encisam, dacsà, carlota ratllada, formatge i pernil york Macarrons ECO Carbonara Croquetes de pernil, amb rodanxa de york i de formatge logurt / Fruita R. Fesols verds Pa integral	DIA 4_ Ensalada de: Encisam, dacsà i brots de soja Arròs de l'horta Truita espanyola amb ratatouille Fruita del temps R. Brocoli amb beixamel Pa	DIA 5_ Ensalada de: encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina. Sopa de estrelles amb cigrons Cuixa de pollastre a les fines herbes amb creïlla rostida Fruita del temps R. Coliflor amb allada Pa integral	DIA 6_ Ensalada de: mezclum amb poma i tomaca cherry Fesols viudos amb arròs integral Lluç al forn sobre llit de creïlles Fruita del temps R. Espinacs amb allada Pa
DIA 9_ Ensalada de: encisam, dacsà, carlota ratllada, formatge i pernil york Sopa de fideus amb ou cuit Hamburguesa a la planxa amb kephthup i saltat de fesols tendres Fruita del temps R. Coliflor amb beixamel Pa	DIA 10_ Ensalada César Potatge de cigrons Truita de carabasseta amb rodanxa de polit logurt / Fruita R. Bledes saltades Pa integral	DIA 11_ Ensalada de: tomaca, verat i olives Fideuà amb gambeta i calamar Fogoner arrebossat Fruita del temps R. Fesols verds Pa	DIA 12_ Ensalada de: mezclum amb poma i tomaca cherry Llenties ECO Castellana Pit de pollastre a la planxa amb puré de creïlles Suc de taronja natural R. Brocoli amb allada Pa integral	DIA 13_ Ensalada de: encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina. Macarrons amb tonyina Abadeget amb verdures en cruditè Fruita del temps R. Espinacs amb beixamel Pa
DIA 16_ Ensalada de: Encisam, dacsà i brots de soja Fesols pintes estofades Escalopa vienesa amb tomaca casolana Fruita del temps R. Coliflor amb allada Pa	DIA 17_ Ensalada de: mezclum amb poma i tomaca cherry Arròs a la cubana amb tomaca Ou cuit amb salsitxa fresca logurt/ Fruita R. Bledes saltades Pa integral	DIA 18_ Ensalada César Sopa de bullit Cuit complet Fruita del temps R. Espinacs amb allada Pa integral	DIA 19_ <p style="text-align: center;">FESTIU SANT JOSÉ</p>	DIA 20_ Ensalada de: encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina. Lasanya de tonyina Peix de llotja (Aladroc) amb tomaques cherry Fruita del temps R. Puré de verdures Pa
DIA 23_ Ensalada de: encisam, dacsà, carlota ratllada, formatge i pernil york Llenties amb verdures Ous al forn amb tomaca i tonyina Fruita del temps R. Fesols verds Pa	DIA 24_ Ensalada de: encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina. Espaguetis amb salsa bolonyesa casolana Abadejo a la romana Gelat/ Fruita R. Coliflor amb beixamel Pa integral	DIA 25_ Ensalada César Arròs tres delícies Fajitas de pollastre Fruita del temps R. Brocoli amb allada Pa	DIA 26_ Ensalada de: tomaca, verat i olives Entremesos variats (amb pastisset de forn) Mandonguilles casolanes en el seu suc amb verdures i creïlles donat Fruita del temps R. Bledes saltades Pa integral	DIA 27_ Ensalada de: mezclum amb poma i tomaca cherry Olleta Alacantina Truita espanyola amb ratatouille Fruita del temps R. Espinacs amb allada Pa
DIA 30_ Ensalada de: encisam, dacsà, carlota ratllada, formatge i pernil york Sopa de fideus integrals amb cigrons Pits de pollastre frescos amb arrebossat casolà i creïlles fregides Fruita del temps R. Coliflor amb allada Pa	DIA 31_ Ensalada César Arròs Caldós Abadeget amb tomaca cherry Fruita del temps R. Brocoli amb allada Pa integral		TOTS ELS DIES: Hi haurà a disposició dels xiquets que així ho vullguen: FRUITA DEL TEMPS	