



LUNES MONDAY 1	MARTES TUESDAY 2	MIÉRCOLES WEDNESDAY 3	JUEVES THURSDAY 4	VIERNES FRIDAY 5
Paella de marisco <i>Seafood paella</i>	Acelgas con patata Chards with ham and potatoes	Ensalada de garbanzos <i>Chickpeas salad</i>	Guisantes con cebolla <i>Peas with onion</i>	Espaguetis a la boloñesa Bolognese Spaghetti
Pechugas de pollo a la plancha con lechuga <i>Grilled chicken breasts with lettuce</i>	Ternera empanada con pimientos y patatas <i>Breaded veal with peppers and potatoes</i>	Calamares en salsa <i>Squids in sauce</i>	Tortilla de patata con tomate <i>Potato omelette with tomato</i>	Bacalao en salsa verde y lechuga <i>Cod in green sauce and lettuce</i>
Fruta <i>Fruit</i>	Fruta <i>Fruit</i>	Fruta <i>fruit</i>	Fruta <i>Fruit</i>	Fruta <i>Fruit</i>
721/ 570,kcal. 18,5%Prot. 25,1 Lip. 56,2% Hc.	765,1/610kcal.18,7%Prot. 43,2% Lip. 38,3%Hc.	771,9/620kcal.19,8%pro t. 33,2%Lip.. 47,3%hc	766,3/610kcal.15,7%prot. 42,9%Lip. 41,7%Hc..	769,7/619kcal.18,1%Prot. 33,4%Lip. 48,1%Hc
LUNES MONDAY 8	MARTES TUESDAY 9	MIÉRCOLES WEDNESDAY 10	JUEVES THURSDAY 11	VIERNES FRIDAY 12
Ensalada de arroz con maíz, guisantes, aceitunas, lechuga y tomate <i>Rice salad with maize, peas, olives, lettuce and tomato</i>	Espinacas con jamón <i>Spinach with ham</i>	Lentejas con arroz <i>Lentils with rice</i>	Vichyssoise	Espirales con jamón y tomate Spirals with ham and tomato
Jamoncitos de pollo al horno a las finas hierbas con pimientos <i>Baked Jamoncito chicken with fine herbs with peppers</i>	Redondo de ternera guisada con patatas <i>Round of veal cooked with potatoes</i>	Huevos rellenos con atún y lechuga <i>Stuffed eggs with tuna and mayonnaise and lettuce.</i>	Salchichas de pavo a la plancha con patatas fritas <i>Grilled turkey sausages with fried potatoes</i>	Atún al horno con tomate y cebolla <i>Baked tuna with tomato and onion</i>
Fruta/ Fruit	Fruta/ Fruit	Fruta/ Fruit	Fruit /ice cream	Fruta <i>fruit</i>
756./ 599 kcal20,1%prot. 33%lip. 46,6%Hc.	771,8/610kcal.23,3%prot. 38,4%Lip. 38,6%Hc.	750,8/ 598kcal.23,7%prot .23,3% lip. 52,9% Hc	718/ 570kcal.16,8%Prot. 36,5%Lip. 47,2%Hc.	776,7/610kcal.19,2%Prot. 33,3%Lip. 47,1% Hc.
LUNES MONDAY 15	MARTES TUESDAY 16	MIÉRCOLES WEDNESDAY 17	JUEVES THURSDAY 18	VIERNES FRIDAY 19
Risotto con champiñones <i>Risotto with mushrooms</i>	Judías verdes con mayonesa Green beans with mayonnaise	Judías blancas con arroz White beans with rice	Menestra de verduras Vegetable stew	Ensalada de pasta <i>Pasta salad</i>
Lomo a la naranja con lechuga <i>Loin in orange sauce with lettuce</i>	Escalopines de pavo al limón con patatas <i>Small escalope of turkey in lemon sauce with potatoes</i>	Salmón al horno con lechuga <i>Baked salmon with lettuce</i>	Tortilla de patata con cebolla Potato and onion omelette	Hamburguesa de lentejas con pimientos <i>Lentil hamburger with peppers</i>
Fruta/ Fruit	Fruta <i>Fruit</i>	Fruta/fruit	Fruta/fruit	Fruit /ice cream
721/ 570,kcal. 18,5%Prot. 25,1 Lip. 56,2% Hc.	750/600kcal.25,2%prot. 43,7%Lip. 31,5% Hc	721,4/ 570kcal.16,4%Prot. 37,1%Lip. 47%Hc	780/600kcal.25,2%prot. 43,7%Lip. 31,5% Hc	769,7/619kcal.18,1%Prot .33,4%Lip. 48,1%Hc

Responsabilidad y elaboración del menú: la Dirección

Revisión dietista Marina Gargallo Ulldemolins
Nº ARA00025

Franjas edad: 3-6/ 7-12 30 gr de pan (2 días pan integral)

Alérgenos: pescado (merluza, atún, bacalao), moluscos (calamares, fideua), marisco (fideua), huevo (huevos rellenos), gluten (ternera empanada), sulfitos (pollo asado, jamoncitos de pollo al horno, salchichas y patatas).

DIRECTRICES PARA COMPLEMENTAR LA CENA

COMIDA

1ºPLATO + 2ºPLATO+ GUARNICION+ FRUTA

<i>VEGETAL</i>	<i>+ CARNE</i>
<i>VEGETAL</i>	<i>+ PESCADO</i>
<i>VEGETAL</i>	<i>+ HUEVO</i>
<i>PASTA/ARROZ /LEGUMBRE</i>	<i>+ CARNE</i>
<i>PASTA/ARROZ/LEGUMBRE</i>	<i>+ PESCADO</i>
<i>PASTA/ARROZ/LEGUMBRE</i>	<i>+ HUEVO</i>

CENA

1ºPLATO+2ºPLATO+GUARNICION+ FRUTA

PASTA/ARROZ + PESCADO
PASTA/ARROZ+ HUEVO
PASTA/ARROZ + CARNE
VEGETAL+ PESCADO
VEGETAL+HUEVO
VEGETAL+CARNE

ALIÑOS PARA ENSALADAS

En primavera apetece tomar alimentos frescos como las ensaladas, si cambiamos la vinagreta básica de toda la vida (aceite, vinagre y sal) por otra distinta es como cambiar de ensalada. Te animo a que pruebes nuevos aliños y a tus hijos a que te ayuden en la cocina. Les animará y seguramente probarán nuevos alimentos, no hay nada como hacerlo uno mismo. ¡Prueba!

Ideas de aliños caseros:

- Aliño de miel. Mezclamos 1 cucharada de miel, 1 cucharada de zumo de limón, 1 cucharada de aceite de oliva, 1 diente de ajo picado, nueces picadas, sal y pimienta.
- Salsa de yogur. Mezclar un yogur con el zumo de medio limón y dos cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.
- Mezclar el aceite de oliva con especias aromáticas (orégano, albahaca, hierbas provenzales....)

Ensalada de manzana con vinagreta de miel

Ingredientes: 150 gramos de lechuga, 5 nueces, 150 gramos de manzana Golden, 150 gramos de tomate cóctel, 3 cucharada de aceite de oliva, 1 cucharada de miel, zumo de limón, 1 diente de ajo, sal y pimienta.

Elaboración: Se lavan y escurren las hojas de lechuga. Se corta, en trozos regulares, la manzana y los tomates. Para preparar el aliño simplemente mezclamos el resto de ingredientes y lo vertemos por encima de la ensalada. Opcional: saltear las nueces y las manzanas y añadir a la sartén el resto de ingredientes del aliño.