

LUNES MONDAY 8	MARTES TUESDAY 9	MIÉRCOLES WEDNESDAY 10	JUEVES THURSDAY 11	VIERNES FRIDAY 12
Ensalada de arroz, maíz, tomate aceitunas y atún.	Guisantes con jamón y cebolla/peas with ham and onion	Lentejas con arroz <i>Lentils with rice</i>	Ensalada César <i>Caesar salad</i>	<i>Fideua</i>
Escalopines de ternera al limón con patatas <i>Small escalope of veal in lemon sauce with potatoes</i>	<i>Salmón al horno con tomate</i> <i>Baked salmon with tomato</i>	Huevos rellenos con atún y lechuga <i>Stuffed eggs with tuna and mayonnaise and lettuce.</i>	Pollo asado con lechuga <i>Roast chicken with lettuce</i>	Merluza al horno con lechuga <i>Baked hake with lettuce</i>
Fruta <i>Fruit</i>	Fruta/fruit	Fruta <i>fruit</i>	Fruta/helado <i>Fruit /ice cream</i>	Fruta <i>Fruit</i>
750/600kcal.25,2%prot. 43,7%Lip. 31,5% Hc	.771,9/620kcal.19,8%prot. 33,2%Lip.. 47,3%hc	752,8/620/kcal/.20,9%Prot. 31,0% Lip. 48,1% Hc	721,4/ 570kcal.16,4%Prot. 37,1%Lip. 47%Hc.	743/ 593kcal.21,7%Prot. 24,7%Lip.52,8%Hc.
LUNES MONDAY 15	MARTES TUESDAY 16	MIÉRCOLES WEDNESDAY 17	JUEVES THURSDAY 18	VIERNES FRIDAY 19
Paella de marisco <i>Seafood paella</i>	Acelgas con patata Chards with ham and potatoes	Garbanzos en salsa <i>Chickpeas in sauce</i>	Ensaladilla rusa Russian salad	Espaguetis a la boloñesa Bolognese Spaghetti
Pechugas de pollo a la plancha con lechuga <i>Grilled chicken breasts with lettuce</i>	Calamares en salsa <i>Squids in sauce</i>	<i>Tortilla con ensalada de tomate</i> <i>Omelette with tomato salad</i>	Lomo de cerdo empanado con pimientos y patatas <i>Breaded pork tenderloin with peppers and potatoes</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/ helado <i>Fruit /ice cream</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%prot. 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 22	MARTES TUESDAY 23	MIÉRCOLES WEDNESDAY 24	JUEVES THURSDAY 25	VIERNES FRIDAY 26
<i>Risotto con champiñones</i> <i>Risotto with mushrooms</i>	Espinacas con jamón <i>Spinach with ham</i>	Judías blancas con arroz <i>White beans with rice</i>	Vichyssoise	<i>Ensalada de pasta con huevo duro</i> <i>Pasta salad with boiled egg</i>
Jamoncitos de pollo al horno a las finas hierbas con pimientos <i>Baked chicken ham with herbs and peppers</i>	<i>Redondo de ternera guisada con patatas</i> <i>Round of veal cooked with potatoes</i>	Lenguado al horno con lechuga <i>Baked sole with lettuce</i>	Salchichas de pavo a la plancha con patatas fritas <i>Grilled turkey sausages with fried potatoes</i>	Bacalao rebozado con lechuga <i>Breaded cod with lettuce</i>
Fruta/ Fruit	Fruta/ Fruit	Fruta/ Fruit	Fruit /ice cream	Fruta/fruit
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.	758/ 599 kcal.18,1%Prot .33,2%Lip. 48 %Hc
LUNES MONDAY 29	MARTES TUESDAY 30	Responsabilidad y elaboración del menú: la Dirección Revisión dietista Marina Gargallo Ulldemolins Nº ARA00025 Franjas edad: 3-6/ 7-12 30 gr de pan Alérgenos: pescado (merluza, atún, bacalao, lenguado, salmón), moluscos (calamares, fideua), marisco (fideua), huevo (huevos rellenos), gluten (ternera empanada), sulfitos (pollo asado, jamoncitos de pollo al horno, hamburguesa de pavo, patata).		
Arroz tres delicias Three- delight rice	Judías verdes con patatas Green beans with potatoes			
Tortilla española con ensalada de tomate French omelette with tomato salad	Pechugas de pavo rebozadas con lechuga Breaded turkey breasts with lettuce			
Fruta/fruit	Fruta/fruit			
776,7/610kcal.19.2%Prot. 33,3%Lip. 47,1% Hc	750/600kcal.25,2%prot. 43,7%Lip. 31,5% Hc			

DIRECTRICES PARA COMPLEMENTAR LA CENA

COMIDA

1ºPLATO + 2ºPLATO+ GUARNICION+ FRUTA

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

CENA

1ºPLATO+2ºPLATO+GUARNICION+ FRUTA

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

Las guarniciones del segundo plato serán a base de hidratos de carbono o vegetales dependiendo del primer plato. Si el primer plato es un vegetal como guarnición del segundo plato tomaremos cereales o féculas. Si el primer plato es un cereal o fécula como guarnición del segundo plato tomaremos vegetales (ensalada, verduras...). En todas nuestras cenas debe haber un vegetal.

ALIÑOS PARA ENSALADAS

En verano 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.