

	MARTES TUESDAY 2	MIÉRCOLES WEDNESDAY 3	JUEVES THURSDAY 4	VIERNES FRIDAY 5
	Judías verdes con patatas <i>Green beans with potatoes</i>	Judías blancas con arroz <i>White beans with rice</i>	Ensalada César <i>Caesar salad</i>	Tagliatelle con atún <i>Tagliatelle with tuna</i>
	Pollo con champiñones y patatas al horno. <i>Baked Chicken with mushrooms and potatoes</i>	Bacalao con tomate al horno y lechuga <i>Cod in tomato sauce and lettuce</i>	Salchichas de pavo a la plancha con arroz <i>Grilled turkey sausages with rice</i>	Calamares en salsa con lechuga. <i>Squids with lettuce.</i>
	Fruta/ yogur <i>Fruit/yoghurt</i>	Fruta /fruit	Fruta /fruit	Fruta /fruit
	750,1kcal./601kcal 24,1% Prot. 36,1% Lip. 39,5% Hc.	706,6kcal./545kcal 21,6% Prot. 30,4% Lip. 47,9% Hc	757,4kcal./ 602 kcal 18,1% prot. 33,5% Lip. 48,6% Hc.	719Kcal/ 565 kcal. 23,3% prot. 44,8% lip. 32% Hc
LUNES MONDAY 8	MARTES TUESDAY 9	MIÉRCOLES WEDNESDAY 10	JUEVES THURSDAY 11	VIERNES FRIDAY 12
Risotto con champiñones <i>Risotto with mushrooms</i>	Lentejas con arroz <i>Lentils with rice</i>	Vichyssoise	Garbanzos en salsa <i>Chickpeas in sauce</i>	Ensalada de pasta con lechuga, aceitunas y tomate <i>Pasta salad with lettuce, olives and tomato</i>
Lomo a la naranja con pimientos y lechuga <i>Loin in orange sauce with garnish and lettuce</i>	Croquetas de pescado y lechuga. <i>Fish croquettes and lettuce</i>	Albóndigas Azua con champiñones. <i>Azua meatballs with mushrooms</i>	Pollo asado al horno con lechuga <i>Baked chicken with lettuce</i>	Salmón al horno y lechuga <i>Baked salmon and lettuce</i>
Fruta /fruit	Fruta/ yogur Fruit/yoghurt	Fruta /fruit	Fruta /fruit	Fruta /fruit
705,9Kcal. /545kcal 14%prot. 30,5%lip. 55,4%hc.	739Kcal./580kcal 21,4%prot. 28,8%lip. 49,1% Hc	703,8kcal/553kcal. 18,4%prot. 37,7%Lip. 44,2% Hc.	713,5Kcal./563kcal 22,4%prot. 29,1%lip. 47,9%hc.	759,1kcal/600kcal . 17,4 %Prot. 41,1 % lip. 41,3% Hc.
LUNES MONDAY 15	MARTES TUESDAY 16	MIÉRCOLES WEDNESDAY 17	JUEVES THURSDAY 18	VIERNES FRIDAY 19
Paella valenciana <i>Valencian paella</i>	Borrajitas con patata <i>Borages with potato</i>	Potaje de alubias rojas <i>Red bean porridge</i>	Crema de calabacín <i>Courgette cream</i>	Espagueti boloñesa <i>Bolognesa spaghetti</i>
Muslitos de pollo con champiñones al horno y lechuga <i>Baked chicken thighs with mushrooms and lettuce</i>	Entremeses saludables <i>Healthy hors d'oeuvres</i>	Merluza en salsa verde con lechuga <i>Hake in green sauce with lettuce</i>	Escalope de ternera con patatas. <i>Escalope of veal with potatoes</i>	Huevos rellenos con atún y lechuga. <i>Stuffed eggs with tuna and lettuce</i>
Fruta /fruit	Fruta/ yogur Fruit/yoghurt	Fruta /fruit	Fruta /fruit	Fruta /fruit
722,6kcal. /574kcal 18,9% Prot. 24% Lip. 56,9% Hc	720Kcal./572kcal 15,6%prot. 31,2%lip. 53,4% Hc.	707,3kcal. /552kcal 17,6 % Prot. 32,3%Lip. 50,3% Hc	614,8kcal./498kcal 20,2%Prot. 34,7%Lip. 45,2% Hc.	780,5kcal./620kcal 20,3% Prot. 39% lip. 39,9% Hc.
LUNES MONDAY 22	MARTES TUESDAY 23	MIÉRCOLES WEDNESDAY 24	JUEVES THURSDAY 25	VIERNES FRIDAY 26
Arroz con vegetales <i>Rice with vegetables</i>	Espinacas con jamón <i>Spinach with ham</i>	Lentejas con arroz <i>Lentils with rice</i>	Crema de calabaza y zanahoria <i>Pumpkin cream and carrot</i>	Ensalada de pasta con legumbres, tomate y lechuga
Pechugas al horno con tomate <i>Baked Chicken breasts with tomato sauce</i>	Lomo empanado con pimientos <i>Breaded loin of pork with peppers.</i>	Bacalao al horno con tomate y lechuga <i>Baked cod in tomato sauce and lettuce.</i>	Filete de ternera a la plancha con patatas fritas. <i>Steak with potato chips.</i>	<i>Hamburguesa de pescado con arroz</i> <i>Fish hamburger with rice</i>
Fruta /fruit	Fruta /fruit	Fruta/ yogur Fruit/yoghurt	Fruta /fruit	Fruit/fruta
742Kcal./592kcal 22,5%prot. 38,7%lip. 38,8%hc.	753kcal. /600 kcal 16%prot. 38,2%lip. 46,2%hc	724,7kcal. / 575 kcal 22,3%prot. 23,2% Lip. 54,8 % Hc	694,7kcal./544kcal 16,1% Prot. 39,0% Lip. 45,1% Hc	759,1kcal/600kcal . 17,4 %Prot. 41,1 % lip. 41,3% Hc.
LUNES 29 MONDAY	MARTES 30 TUESDAY	MIÉRCOLES 31	Elaboración y responsabilidad del menú: Dirección Revisión por la nutricionista Marina Gargallo Ulldemolins ARA00025 Alérgenos: leche (croquetas), pescado (salmón, atún, bacalao, merluza), molusco (calamar), gluten (ternera empanada, croquetas, lomo empanado), huevo (huevos rellenos, huevos al horno), sulfitos (salchichas, pollo asado al horno, muslitos de pollo al horno). Se incluyen 30 gr de pan . Calorías (dos grupos de edad) 3-8 y 9-12.	
Arroz caldoso con carne <i>Soupy rice with meat</i>	Acelgas con jamón <i>Chards with ham</i>	Judías con arroz <i>Beans with rice</i>		
Huevos al horno con jamón y lechuga. <i>Baked eggs with ham and lettuce</i>	Ternera empanada con ensalada de tomate <i>Breaded veal with tomato salad</i>	Merluza al horno con lechuga <i>Baked hake with lettuce</i>		
Fruta /fruit	Fruta/Fruit	Fruta /fruit		
701,2 Kcal. /550kcal 21,3 %Prot. 32,6% Lip.46,3% Hc.	750,1kcal. /598 kcal 24,1% Prot. 36,1% Lip. 39,5% Hc.	711,9kcal. /560 kcal 23,5% Prot. 30,2% Lip. 45,8% 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

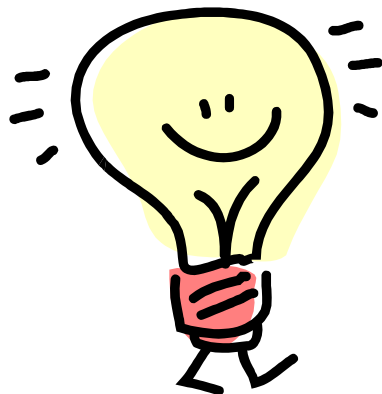
Las guarniciones del segundo plato serán a base de hidratos de carbono o vegetales dependiendo del primer plato. Si el primer plato es un vegetal como guarnición del segundo plato tomaremos cereales o féculas. Si el primer plato es un cereal o fécula como guarnición del segundo plato tomaremos vegetales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

RECETA DEL MES DE MAYO

HAMBURGUESA DE LENTEJA ROJA.

Para 8 hamburguesas necesitamos: 250gr de lenteja roja (en crudo), 1 cebolla moradas picadas, 2-3 zanahorias medianas ralladas, 3 cucharadas de pan rallado o harina de maíz (celiacos), 1 cucharada de aceite de oliva, 1 diente de ajo, perejil fresco, sal y especias al gusto (por ejemplo cúrcuma).

Elaboración: Ponemos a cocer las lentejas en agua hirviendo hasta que están blandas (unos 15 min) y las escurrimos. Mientras tanto, en una sartén o wok sofreímos el ajo y la cebolla bien picados con la cucharada de aceite, cuando vaya tomando color le añadimos la zanahoria rallada y le damos un par de vueltas más hasta que la zanahoria deje de estar tiesa. En ese momento echamos también las lentejas cocidas y escurridas y los condimentos que hayamos elegido y vamos mezclando todo, las lentejas se romperán pero no pasa nada. Una vez bien mezclado apagamos el fuego y añadimos el pan rallado y el perejil picado. Vertemos la mezcla en un bol y dejamos que enfríe bien. Solo queda formar las hamburguesas.



CONSEJO

Es una receta muy rápida de hacer. Nos puede servir tanto de cena como de comida.

Cenas posibles:

- Hamburguesa de lenteja roja con arroz y de primer plato una crema de calabacín.
- Pan de hamburguesas o pan de barra con hamburguesa de lenteja roja, lechuga, tomate, cebolla, pepino....
- Ensalada variada (lechuga, cebolla, patata, pepino, pimientos variados, piña o manzana...) y hamburguesa de lenteja roja.

IDEA: Puedes hacer mucha cantidad y congelarlas

Es una opción muy buena para aquellos niños que no les gustan mucho los potajes, es otra forma de tomar las legumbres. Es muy digestiva y muy rica en Hierro. Es un alimento sano y aconsejado para introducir en nuestra alimentación.

¿Por qué no lo introducimos?

Lenteja roja	100g
Energía	345kcal
Proteínas	24,95g
Hidratos	59,15g
Lípidos	2,17g
Fibra	10,8g
Hierro	7,56g

Datos de las Tablas de composición Nutricional de US