



3	<b>LUNES DILLUNS</b>	Pan - Lechuga, tomate, nueces, brotes soja Pa - Lletuga, tomaca, anous, brots soja	Macarrones italiana (berenjena, calabacín, champiñón) Macarrons italiana (albergina, carabassí, xampinyo)	Longanizas con puré de patatas Longanisses amb puré de creïlles	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 837.2 - Prot 34.2 Lip 24.7 - Hc 82
4	<b>MARTES DIMARTS</b>	Pan - Lechuga, tomate, cebolla, olivas Pa - Lletuga, tomaca, ceba, olives	Arroz con acelgas Arròs en bledes	Huevos gratinados con bechamel Ous gratinats amb beixamel	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 765.3 - Prot 32.4 Lip 260.9 - Hc 88.2
5	<b>MIÉRCOLES DIMECRES</b>	Pan - Lechuga, tomate, pepino, zanahoria Pa - Lletuga, tomaca, cogombre, safanòria	Sopa de lluvia Sopa de "lluvia"	Pollo en su jugo con patatas Pollastre en suc amb creïlles	Leche merengada Llet merengada	Kcal 736.2 - Prot 34.7 Lip 28.1 - Hc 79.6
6	<b>JUEVES DIJOUS</b>	Pan - Lechuga, tomate, pipas, york Pa - Lletuga, tomaca, pipes, pernil dolç	Fabada vegetal Fabada vegetal	Emperador plancha con ensaladilla rusa Emperador planxa amb ensalada russa	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 782 - Prot 38.4 Lip 25.4 - Hc 82.3
7	<b>VIERNES DIVENDRES</b>	Pan - Frutos secos Pa - Fruïts secs	Ensalada completa Amanida completa	Paella valenciana Paella valenciana	Yogurt logurt	Kcal 767 - Prot 34.7 Lip 25.8 - Hc 81.6
10	<b>LUNES DILLUNS</b>	Pan - Lechuga, tomate, repollo, queso Pa - Lletuga, tomaca, col, formatge	Espaguetis boloñesa (cebolla, carlota, carne picada) Espaguetis bolonyesa (ceba, carlota, carn picada)	"Sufer" de merluza con salteado de maíz y zanahoria "Sufer" de lluç amb saltejat de dacsà i safanòria	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 709.7 - Prot 34.5 Lip 27.4 - Hc 91.5
11	<b>MARTES DIMARTS</b>	Lechuga, tomate, remolacha, olives Lletuga, tomaca, remolatxa, olives	Crema de garbanzos Crema de cigrons	Pizza napolitana (york, bacon, queso) Pizza napolitana (pernil dolç, bacon, formatge)	Actimel Actimel	Kcal 722 - Prot 33.4 Lip 26.7 - Hc 92.2
12	<b>MIÉRCOLES DIMECRES</b>	Pan - Frutos secos Pa - Fruïts secs	Ensalada hawaiana (maiz, york, queso, piña) Amanida hawaiana (dacsà, pernil dolç, formatge, pinya)	"Goulash" de ternera con patatas dado "Goulash" de vedella amb daus de creïlla	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 715 - Prot 35.7 Lip 27.8 - Hc 87.3
13	<b>JUEVES DIJOUS</b>	Pan - Lechuga, tomate, maíz, pimiento Pa - Lletuga, tomaca, dacsà, pebrot	Arroz a banda con ajoceite Arròs a banda amb allioli	Tortilla francesa con pechuga de pavo Tortilla francesa amb compnatge de titot	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 794.3 - Prot 42.1 Lip 37.1 - Hc 87.8
14	<b>VIERNES DIVENDRES</b>	Pan - Lechuga, tomate, atún, apio Pa - Lletuga, tomaca, tonyina, api	Sopa cubierta Sopa coberta	Pechuga empanada con champiñones gratinados Pit de pollastre empanat amb xampinyons gratinats	Helado Gelats	Kcal 721 - Prot 37.8 Lip 29.2 - Hc 71.6
17	<b>LUNES DILLUNS</b>	Pan - Lechuga, tomate, pepino, maíz Pa - Lletuga, tomaca, cogombre, dacsà	Crema de calabacín con sésamo Crema de carabassí amb sésam	Albondigas jardinera con espirales Mandonguilles jardinera amb espirals	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 739.2 - Prot 30.1 Lip 28.2 - Hc 87.1
18	<b>MARTES DIMARTS</b>	Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, york Pa - Lletuga, tomaca, safanòria, pernil dolç	Arroz de pote gallego Arròs de pote gallec	Merluza a la madrileña con guarnición Lluç a la madrilenya amb guarnició	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 768.8 - Prot 31.7 Lip 28.9 - Hc 90.5
19	<b>MIÉRCOLES DIMECRES</b>	Pan - Frutos secos Pa - Fruïts secs	Ensalada de patata (patata, cebolla, tomate, atún, olivas) Amanida de creïlla (creïlla, ceba, tomaca, tonyina, olives)	Jamón salseado con verduras Pernil salsejat amb verdures	Yogurt logurt	Kcal 735.3 - Prot 38.5 Lip 29.5 - Hc 82.1
20	<b>JUEVES DIJOUS</b>	Pan - Lechuga, pasas, manzana, bacon Pa - Lletuga, panses, poma, bacon	Fideuá de champiñones (champiñón, carne picada) Fideuá de xampinyons (ceba, xampinyon, carn picada)	Tortilla de verduras con queso fresco Trita de verdures amb formatge fresc	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 772.5 - Prot 31.9 Lip 24.3 - Hc 90.6
21	<b>VIERNES DIVENDRES</b>	Pan - Lechuga, tomate, nueces, surimi Pa - Lletuga, tomaca, anous, surimi	Lentejas juliana Llentilles juliana	Nugets con patatas asadas y salsa barbacoa Nugets amb creïlles torrades i salsa barbacoa	Granizado de sandía Granissat de meló d'alger	Kcal 765 - Prot 33.7 Lip 27.8 - Hc 88.2
24	<b>LUNES DIJOUS</b>	Pan - Lechuga, tomate, queso, olivas Pa - Lletuga, tomaca, formatge, olives	Arroz tres delicias Arròs tres delícies	"Doré" de pescado con guarnición "Doré" de peix amb guarnició	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 816.3 - Prot 31.1 Lip 28.3 - Hc 89.7
25	<b>MARTES DIMARTS</b>	Pan - Frutos secos Pa - Fruïts secs	Tallarines frutos del mar (cebolla, surimi, tomate) Tallarins "frutos del mar" (ceba, surimi, tomaca)	Tortilla de patatas con ensalada Trita de creïlles amb amanida	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 764.3 - Prot 33.6 Lip 25.8 - Hc 87.4
26	<b>MIÉRCOLES DIMECRES</b>	Lechuga, tomate, maíz, espárragos Lletuga, tomaca, dacsà, espàrrecs	Guisado del chef Guisat del "chef"	Panini al gusto Panini al gust	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 817.6 - Prot 34 Lip 27.5 - Hc 91.4
27	<b>JUEVES DIJOUS</b>	Pan Pa	Ensalada de alubias (alubia, tomate, huevo duro, cebolla) Amanida de fesols (fesol, tomaca, ou dur, ceba)	Carne empanada con pisto Carn empanada amb samfaina	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 802.5 - Prot 37 Lip 29.93 - Hc 83.5
28	<b>VIERNES DIVENDRES</b>	Pan - Lechuga, tomate, repollo, atún, pipas Pa - Lletuga, tomaca, repollo, tonyina, pipes	Arroz de cocido Arròs d'olla	Lenguado plancha con guarnición Llenguado planxa amb guarnició	Macedonia de frutas Macedonia de fruites	Kcal 775.2 - Prot 32.1 Lip 29.4 - Hc 91.2
31	<b>LUNES DILLUNS</b>	COMIDA ESPECIAL DE FIN DE CURSO DINAR ESPECIAL DE FI DE CURS			HELADO ESPECIAL GELAT ESPECIAL	

Toni-10

También contamos con menú de dieta blanda, infantil y menús adaptados a diferentes tipos de alergias. Nuestros menús están avalados por el departamento de Ciencia e Ingeniería de Alimentos de la Universidad Politécnica de Valencia. També comptem amb un menú de dieta blana, infantil i menús adaptats a diferents tipus d'al·lèrgies. Els nostres menús estan avalats per el departament de Ciència i Enginyeria d'Aliments de la Universitat Politècnica de València.

## SUGERENCIAS PER AL SOPAR

## SUGERENCIAS PARA LA CENA

## PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE NUTRICIÓN EN LA INFANCIA

3	<b>LUN DL</b>	Rollitos de york con espárragos Rotllets de pernil dolç amb espàrrecs	Pescadilla a la andaluza con tomate Luçet a l'andalusa amb tomaca	Fruta Fruita
4	<b>MAR DT</b>	Hervido valenciano Bullit valencià	Ternera a la plancha con champiñones Vedella a la planxa amb xampinyons	Fruta Fruita
5	<b>MIE DM</b>	Tallarines con verduras y queso Tallarins amb verdures i formatge	Albondigas en salsa con cous-cous Mandonguilles en salsa amb cous-cous	Fruta Fruita
6	<b>JUE DJ</b>	Ensalada mixta Amanida mixta	Huevos fritos con jamón Ous fregits amb pernil	Yogurt logurt
7	<b>VIE DV</b>	Crema de zanahoria Crema de safanòria	Pechuga a la plancha con tomate natural Pit de pollastre planxa amb tomaca natural	Yogurt logurt
10	<b>LUN DL</b>	Hervido de acelgas Bullit de bledes	Tortilla de patatas con ensalada Trita de creïlles amb amanida	Fruta Fruita
11	<b>MAR DT</b>	Sopa de fideos Sopa de fideus	Merluza empanada con carlota y mahonesa Lluç empanat amb carlota i maionesa	Fruta Fruita
12	<b>MIE DM</b>	Vichyssoise "Vichyssoise"	Pinchos de brocheta de frankfurt con verduras y piña Broqueta de salsitxa de frankfurt amb verdures i pinya	Fruta Fruita
13	<b>JUE DJ</b>	Ensalada verde con maíz Amanida verda amb dacsà	Macarrones con atún Macarrons amb tonyina	Fruta Fruita
14	<b>VIE DV</b>	Ensalada de queso con piñones Trita de formatge amb piñons	Entremuslo plancha con berenjenas Tall de pollastre planxa amb albergines	Fruta Fruita
17	<b>LUN DL</b>	Hervido valenciano Bullit valencià	Pastel de atún con lechuga juliana y salsa rosa Pastís de tonyina amb lletuga juliana i salsa rosa	Fruta Fruita
18	<b>MAR DT</b>	Crema de verduras Crema de verdures	Hamburguesa plancha con cebolla y bacon Hamburguesa planxa amb ceba i bacon	Fruta Fruita
19	<b>MIE DM</b>	Pizza de tomate, jamón, cebolla, maíz, queso y oregano Pizza de tomaca, pernil, ceba, dacsà, formatge y orenga	Libritos de lomo con patatas asadas Llibrets de llomello amb creïlles torrades	Yogurt logurt
20	<b>JUE DJ</b>	Sopa de marisco Sopa de marisc	Emperador plancha con ensalada Emperador planxa amb amanida	Fruta - Leche Fruita - Llet
21	<b>VIE DV</b>	Crema de zanahoria Crema de safanòria	Natillas Crema de vainilla	Fruta Fruita
24	<b>LUN DL</b>	Pavo en salsa con guisantes, carlota y flan de arroz Titot en salsa en pèsols i carlota amb flam d'arròs	Yogurt logurt	Fruta Fruita
25	<b>MAR DT</b>	Lasaña de carne con verduras gratinadas Lasanya de carn amb verdures gratinades	Huevos al plato con jamón Ous al plat amb pernil	Fruta Fruita
26	<b>MIE DM</b>	Gaspacho andaluz Gaspaxo andalús	Figuritas de merluza con mahonesa Figures de lluç amb maionesa	Fruta Fruita
27	<b>JUE DJ</b>	Ensalada valenciana Amanida valenciana		Fruta Fruita

**¿CUANTAS VECES DEBE COMER UN NIÑO?**  
Lo ideal es distribuir los alimentos en 4-5 comidas al día, sin saltarse el desayuno.

**¿CUAL ES LA MEJOR ELECCIÓN PARA QUE EL NIÑO TOMÉ ALGO A MEDIA MAÑANA O A MEDIA TARDE?**  
No hay alimentos "buenos" o "malos", pero para evitar el sobrepeso/obesidad son buenas elecciones las frutas, yogures o leche con cereales enriquecidos. Otra opción también aceptable, aunque incluye más calorías, son los bocadillos.

**¿SE DEBE EVITAR QUE EL NIÑO BEBA DURANTE LAS COMIDAS?**  
Si se trata de un niño inapetente debemos intentar que beba poco antes y durante las comidas pues llenaría su estómago. En el resto de casos no hay ningún problema.

**¿ES MALO EL HUEVO PORQUE TIENE COLESTEROL?**  
No; el huevo no puede ser valorado solo por su contenido en colesterol, puesto que también incluye la proteína de mejor calidad y numerosas vitaminas y minerales.

**¿CUANTA PASTA PUEDE TOMAR UN NIÑO?**  
No hay problema en que tome pasta con frecuencia, teniendo en cuenta el escaso consumo de hidratos de carbono que caracteriza a la población infantil, siendo de 2-5 veces/semana la más adecuada.

**¿COMO CONSEGUIR QUE EL NIÑO CONSUMA LOS ALIMENTOS QUE RECHAZA?**  
Es un problema frecuente que debe comenzar a resolverse en las primeras etapas de la vida. Se puede variar el modo de preparación o de presentación, pero el alimento debe ser ofrecido al niño reiteradamente. También influye los hábitos familiares y la actitud de los padres ante los alimentos. Si a los padres no les gusta la leche o las verduras es poco probable que el niño las pida.

**QUANTES VEGADES HA DE MENJAR UN XIQUET?**  
L'ideal és distribuir els aliments en 4-5 menjars al dia, sense botar-se el desdjejuni.

**QUINA ÉS LA MILLOR ELECCIÓ PERQUÈ EL XIQUET PRENGA QUEL COM A MITJAN MATÍ O A MITJAN VESPRADA?**  
No hi ha aliments "bons" o "roïns", però per a evitar la sobrepes/obesitat són bones eleccions les fruites, iogurts o llet amb cereals enriquits. Altra opció també bona, encara que amb mes calories, son els entrepans.

**TENIM QUE EVITAR QUE EL XIQUET PRENGAIGÜA MENTRES MENJA?**  
Si es tracta d'un xiquet inapetent hem d'intentar que bega poc abans i durant les menjars perquè ompliria el seu estómac. En la resta de casos no hi ha cap problema.

**ÉS ROÏN L'OU PERQUÈ TÉ COLESTEROL?**  
No; l'ou no pot ser valorat només pel seu contingut en colesterol, ja que també inclou la proteïna de millor qualitat i nombroses vitamines i minerals.

**QUANTA PASTA POT PRENDRE UN XIQUET?**  
No hi ha problema en què prenga pasta ben sovint, tenint en compte l'escàs consum de hidrats de carboni que caracteritza a la població infantil, sent de 2-5 vegades/setmana la més adequada.

**COM A CONSEGUIR QUE L' XIQUET CONSUMA ELS ALIMENTS QUE REBUTJA?**  
És un problema freqüent que ha de començar a resoldre's al començament de la vida. Es pot variar el mode de preparació o presentació, però el aliment deu de ser ofert al xiquet reiteradament. També te a vore els habits familiars i l'actitud dels pares davant dels aliments. Si als pares no els agrada la llet o les verdures serà poc probable que el xiquet les demane.

**RACÓ D'HABITS**

**¡PAPÀ I MAMÀ, ESTE MÉS TREBALLA AMB MI...!**

**EM RENTE LES MANS ABANS I DESPRÉS DE CADA MENJAR**

**RINCÓN DE HÁBITOS**

**¡PAPÁ Y MAMÁ, ESTE MÉS TRABAJA CONMIGO...!**

**ME LAVO LAS MANOS ANTES Y DESPUÉS DE CADA COMIDA**