



**SIN CERDO NI
PESCADO AZUL**

LUNES



6
Fideos a la marinera
Pechuga de pollo a la plancha
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,14

13
Ensalada de pasta (sin atún)
Merluza al horno
Coliflor rehogada
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6

20
Crema de calabacín
Lagrimitas de pollo en salsa
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12

27
Fideos a la cazuela (sin cerdo)
Perca con salsa de pimientos del piquillo
Guisantes salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,9

MARTES



7
Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Pisto manchego
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9

14
Gazpacho
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,12

21
Paella
Perca en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,14

28
Salmorejo
Pizza cuatro quesos
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,12

MIÉRCOLES



1
8
Puré de garbanzos
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7

15
Patatas con verduras
Tortilla francesa
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

22
Ensaladilla (sin atún)
Hamburguesa de pollo plancha
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,12

29
Patatas con choco
Pechuga de pollo empanada
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,12,14

JUEVES

2
Arroz con pollo
Tortilla francesa
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6

9
Crema de puerros
Jamoncitos de pollo al horno
Arroz salteado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7

16
Arroz salteado
Merluza frita
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6

23
Macarrones napolitana
Merluza a la bilbaina
Ensalada mixta (sin atún)
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,6,7,12



VIERNES

3
Alubias con verduras
Taquitos fritos de rosada
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,9,14

10
Patatas con ternera
Perca a la rotfeia
Ensalada mixta (sin atún)
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,7,9

17
Garbanzos con verduras
Reuelto de patatas
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9

24
Lentejas con verduras
Huevos fritos
Patatas fritas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9

31
Crema de legumbres
Tortilla francesa
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9

Alérgenos: 1-Cereales con gluten, 2-Crustáceos, 3-Huevos, 4-Pescado, 5-Cacahuetes, 6-Soja, 7-Lácteos, 8-Frutos secos, 9-Apio, 10-Mostaza, 11-Sésamo, 12-Sulfitos, 13-Altramuz, 14-Moluscos

VALORACION NUTRICIONAL

DÍA DEL MES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Valor energético (Kcal)		888,9	677,9			784,5	710,3	691,7	438,3	385,3			527,3	685,7	748,9	872,9	707,5			472,1	530,5	690,5	602,3	477,3			221,9	453,7	603,5		778,9
Valor energético (Kj)		3722,3	2841,9			3285,1	2973,5	2896,5	1836,1	1613,7			2207,7	2871,9	3137,1	3651,9	2962,5			1974,9	2221,5	2891,7	2522,7	1999,7			930,1	1900,5	2531,1		3262,3
Grasas (g)		46,64	17,76			24,48	28	24,14	13,6	13,46			14,06	39,82	47,16	26,76	26,98			18,96	9,38	42,76	17,96	10,06			3,9	20,24	24,68		42,44
Grasas saturadas (g)		6,58	2,74			4,56	4,14	5	3,66	2,68			2,28	8,8	7,96	3,34	4,08			3,36	1,68	9,96	4,18	1,48			0,62	4,5	5,16		5,58
Hidratos de Carbono (g)		90,77	85,09			95,15	78,13	73,11	64,43	48,23			80,63	60,93	57,75	135,29	80,53			48,39	94,33	53,17	87,63	67,43			37,59	53,01	63,05		68,37
Azúcares (g)		20,7	27,4			24,1	22,2	19,08	15,86	19,6			21,8	17,92	20,44	23,3	25,04			20,66	20,84	20,28	16,4	19,8			20,26	20,38	22,9		24,3
Proteínas (g)		22,68	32,78			41,4	27,22	37,36	11,86	13,6			16	19,22	19,46	18,38	26,74			22,22	14,14	21,58	17,4	21			6,52	11,46	28,2		23,68
Sal (g)		2,7	1,78			1,63	1,46	1,58	0,44	0,75			0,95	2,84	2,9	2,48	1,33			1,32	0,85	3,14	0,99	0,65			0,3	1,28	2,27		2,2

La merienda recarga de energía

Es necesario tomar una buena merienda para reponer energía, poder jugar con ganas y llegar a la cena con buen humor y un apetito moderado.

La merienda **es fundamental durante la etapa del crecimiento** ya que el aparato digestivo de los pequeños se encuentra en periodo de maduración, por lo que su organismo no está preparado para mantenerse muchas horas sin comer.

Garantiza el mantenimiento de niveles constantes de glucosa en sangre y evita el consumo de las reservas propias del organismo.

La merienda es una recarga de energía para seguir estudiando, jugar en el parque, acudir a actividades extraescolares o practicar ejercicio. Además, nos ayuda a controlar el sobrepeso, ya que calma el apetito

evitando llegar a la hora de la cena con hambre excesiva.

La merienda perfecta debe representar el 15% del aporte energético total diario y **está compuesta por una pieza de fruta, un elemento hidrocarbonado (pan, galletas, cereales...) y un lácteo**. Evitaremos los dulces y sobre todo, la bollería industrial.



Emplatados

SERVICIOS DE RESTAURACIÓN COLECTIVA