



SIN HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6
Fideos a la marinera (sin huevo)
Lomo adobado a la plancha
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,4,6,14

7
Lentejas con verduras
Pechuga de pollo a la plancha
Pisto manchego
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9

8
Puchero de garbanzos
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7,9

2
Arroz con pollo
Lomo de cerdo a la plancha
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6

3
Puré de alubias
Taquitos fritos de rosada
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,14

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

14
Crema de zanahoria
Albóndigas de pollo (sin huevo)
Patatas panaderas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7

15
Patatas con verduras
Lomo a la castellana
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,9,12

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

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

16
Arroz salteado
Merluza frita (sin huevo)
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6

17
Garbanzos con verduras
Lomo adobado a la plancha
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9

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

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

22
Patatas con verduras
Solomillo a la plancha
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,9

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

24
Lentejas con verduras
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas fritas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9,12

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

28
Sopa de arroz (sin huevo)
Hamburguesa de pollo plancha
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,9,12

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

30

31
Crema de legumbres
Merluza a la plancha
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9

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)		752,9	675,9			742,5	692,3	617,7	438,3	385,3			499,3	386,7	637,9	590,9	663,5			472,1	530,5	591,5	600,3	667,3			601,9	625,7	555,5		465,9
Valor energético (Kj)		3153,3	2833,9			3109,1	2898,5	2586,5	1836,1	1613,7			2091,7	1616,9	2672,1	2473,9	2778,5			1974,9	2221,5	2477,7	2514,7	2794,7			2520,1	2619,5	2330,1		1952,3
Grasas (g)		27,44	17,56			21,78	22,8	14,74	13,6	13,46			12,26	13,22	33,66	11,76	20,58			18,96	9,38	27,96	18,16	25,96			17,7	22,54	22,58		12,94
Grasas saturadas (g)		6,08	2,54			4,36	4,04	4,2	3,66	2,68			2,28	3,6	9,56	1,74	3,08			3,36	1,68	7,46	3,98	5,18			3,62	6,8	5,86		1,88
Hidratos de Carbono (g)		86,87	84,89			105,15	69,83	80,11	64,43	48,23			86,03	52,63	54,55	108,29	77,23			48,39	94,33	49,47	92,63	72,23			87,59	82,01	48,95		64,17
Azúcares (g)		19,83	26,8			22,7	21,6	16,88	15,86	19,6			21,4	19,42	19,84	19,2	24,64			20,66	20,84	17,68	15,2	21			23,46	16,98	18,7		23,4
Proteínas (g)		36,18	32,78			28,6	42,92	35,96	11,86	13,6			8,4	10,72	24,46	10,38	33,74			22,22	14,14	32,48	12	26,9			18,12	19,96	35		16,08
Sal (g)		1,6	1,68			4,23	1,46	1,58	0,44	0,75			0,75	0,54	4,2	0,68	3,83			1,32	0,85	1,74	1,09	2,55			0,9	2,78	1,77		0,4

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