



SIN MARISCO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6  
Macarrones al pesto  
Lomo adobado a la plancha  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,6

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

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

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

10  
Patatas con ternera  
Perca a la rofeña  
Ensalada mixta  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,6,7,9

13  
Ensalada de pasta  
Salmón al horno  
Coliflor rehogada  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,6

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

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

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

17  
Garbanzos con verduras  
Revuelto de bacon  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,6,7,9

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

21  
Arroz con pollo  
Perca en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6

22  
Ensaladilla  
Solomillo de cerdo con salsa de queso  
Calabacines salteados  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,4,6,7

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

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

27  
Fideos a la cazuela  
Perca con salsa de pimientos del piquillo  
Guisantes salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,6,9,12

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

29  
Patatas con verduras  
Pechuga de pollo empanada  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,6,7,9

31  
Crema de legumbres  
Tortilla de atún  
Judías verdes  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,6,9

**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	504,9			706,5	802,3	617,7	438,3	385,3			527,3	685,7	637,9	872,9	727,5			472,1	540,5	508,5	602,3	477,3			599,9	717,7	633,5		695,9
Valor energético (Kj)		3722,3	2113,9			2959,1	3357,5	2586,5	1836,1	1613,7			2207,7	2871,9	2672,1	3651,9	3045,5			1974,9	2263,5	2130,7	2522,7	1999,7			2512,1	3005,5	2655,1		2914,3
Grasas (g)		46,64	12,56			20,58	36,6	14,74	13,6	13,46			14,06	39,82	33,66	26,76	29,38			18,96	13,78	26,06	17,96	10,06			17,3	34,24	28,48		31,44
Grasas saturadas (g)		6,58	2,14			3,36	7,14	4,2	3,66	2,68			2,28	8,8	9,56	3,34	4,88			3,36	2,28	5,86	4,18	1,48			3,02	11	5,76		5,38
Hidratos de Carbono (g)		90,77	66,09			98,35	79,33	80,11	64,43	48,23			80,63	60,93	54,55	135,29	78,13			48,39	86,33	46,37	87,63	67,43			83,39	77,01	65,85		66,77
Azúcares (g)		20,7	24			22,9	22,8	16,88	15,86	19,6			21,8	17,92	19,84	23,3	25,34			20,66	20,64	18,28	16,4	19,8			24,66	23,98	24,1		23,9
Proteínas (g)		22,68	20,78			27,8	29,82	35,96	11,86	13,6			16	19,22	24,46	18,38	28,64			22,22	14,54	21,28	17,4	21			21,92	20,36	25		29,18
Sal (g)		2,7	0,78			3,93	1,66	1,58	0,44	0,75			0,95	2,84	4,2	2,48	1,83			1,32	0,75	1,34	0,99	0,65			0,9	3,08	2,17		1,3

## 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