



TRITURADO SIN LECHE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

TX verdura y patatas con lomo
TX de frutas

Lentejas con verduras TX
TX de frutas
Alérgenos: 1

Puré de garbanzos
TX de frutas

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

Puré de alubias
TX de frutas

TX verdura y patatas con merluza
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

TX verdura y patatas con lomo
TX de frutas

TX verdura y arroz con merluza
TX de frutas
Alérgenos: 4

Garbanzos con verduras TX
TX de frutas
Alérgenos: 9

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

TX verdura y arroz con merluza
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y patatas con lomo
TX de frutas

TX verdura y patatas con merluza
TX de frutas
Alérgenos: 4

Lentejas con verduras TX
TX de frutas
Alérgenos: 1

TX verdura y patatas con merluza
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y arroz con lomo
TX de frutas

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

Crema de legumbres
TX de frutas
Alérgenos: 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)		363	401			244,6	335	449	363	213,8			213,8	363	244,6	339	441			227	339	244,6	213,8	335			213,8	409	227		331
Valor energético (Kj)		1524	1684			1028	1406	1884	1524	900			900	1524	1028	1424	1850			952	1424	1028	900	1406			900	1716	952		1390
Grasas (g)		8,9	11,5			9,5	7,3	14,1	8,9	7,1			7,1	8,9	9,5	7,3	14,3			7,1	7,3	9,5	7,1	7,3			7,1	15,3	7,1		8,9
Grasas saturadas (g)		1,6	1,8			2	1	1,8	1,6	1,2			1,2	1,6	2	1,2	1,8			1,2	1,2	2	1,2	1			1,2	4,4	1,2		1,2
Hidratos de Carbono (g)		56,4	47,6			26,2	45,4	56,2	56,4	26,6			26,6	56,4	26,2	57,8	54			27,8	57,8	26,2	26,6	45,4			26,6	56	27,8		45,4
Azúcares (g)		14,2	16,4			15,4	15,4	16	14,2	14,6			14,6	14,2	15,4	13,4	17,2			15,8	13,4	15,4	14,6	15,4			14,6	14,4	15,8		17
Proteínas (g)		12,5	16,9			11,7	15,3	16,9	12,5	8,7			8,7	12,5	11,7	8,9	16,7			10,9	8,9	11,7	8,7	15,3			8,7	9,7	10,9		11,9
Sal (g)		0,21	0,51			0,41	0,51	0,51	0,21	0,21			0,21	0,21	0,41	0,21	0,61			0,41	0,21	0,41	0,21	0,51			0,21	0,21	0,41		0,11

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