

Centro: Escuelas Francesas

Menú: Triturado sin leche



ABRIL



Emplatados

SERVICIOS DE RESTAURACIÓN COLECTIVA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

TX verduras y arroz con merluza
TX de frutas
Alergenos: 25, 4

Lentejas con verduras TX
TX de frutas
Alergenos: 1, 18, 19, 20, 28, 9

TX verduras y patata con pollo
TX de frutas
Alergenos: 22

Crema de legumbres
TX de frutas
Alergenos: 19, 20, 24, 27, 9

TX verduras y patata con pollo
TX de frutas
Alergenos: 22

TX verduras y arroz con merluza
TX de frutas
Alergenos: 25, 4

TX verduras y patatas con lomo
TX de frutas
Alergenos: 21, 22

TX verduras y patatas con merluza
TX de frutas
Alergenos: 4

Garbanzos con verduras TX
TX de frutas
Alergenos: 19, 20, 26, 27, 28, 9

TX verduras y patatas con merluza
TX de frutas
Alergenos: 4

TX verduras y arroz con pollo
TX de frutas
Alergenos: 22, 25

TX verduras y arroz con merluza
TX de frutas
Alergenos: 25, 4

Puré de garbanzos
TX de frutas
Alergenos: 20, 27

TX verduras y patata con pollo
TX de frutas
Alergenos: 22

TX verduras y arroz con pollo
TX de frutas
Alergenos: 22, 25

TX verduras y patatas con merluza
TX de frutas
Alergenos: 4

Puré de alubias
TX de frutas
Alergenos: 20

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

Menú revisado por Lourdes Casado Osuna. Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Núm. Socio: ADUNDA AND-00221

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)	204.00	230.00	148.00	200.00			148.00	204.00	156.80	141.40	255.00										141.40	216.00	204.00	259.00	148.00			216.00	141.40	235.00	
Valor energético (Kj)	859.00	968.00	623.00	842.00			623.00	859.00	661.00	597.00	1072.00										597.00	909.00	859.00	1089.00	623.00			909.00	597.00	989.00	
Grasas (g)	3.70	4.80	3.60	4.50			3.60	3.70	4.80	3.60	7.20										3.60	4.50	3.70	7.10	3.60			4.50	3.60	5.80	
Grasas saturadas (g)	0.60	0.70	0.60	0.60			0.60	0.60	1.00	0.60	0.90										0.60	0.80	0.60	0.90	0.60			0.80	0.60	0.90	
Hidratos de Carbono (g)	36.90	23.50	21.90	30.70			21.90	36.90	21.10	21.30	35.00										21.30	36.20	36.90	36.10	21.90			36.20	21.30	31.80	
Azúcares (g)	12.70	13.30	13.90	14.50			13.90	12.70	13.70	13.30	14.60										13.30	13.10	12.70	14.00	13.90			13.10	13.30	14.20	
Proteínas (g)	4.60	9.10	5.60	6.10			5.60	4.60	6.00	4.50	8.50										4.50	6.40	4.60	8.60	5.60			6.40	4.50	8.60	
Sal (g)	0.11	0.26	0.21	0.06			0.21	0.11	0.21	0.11	0.30										0.11	0.11	0.11	0.26	0.21			0.11	0.11	0.26	

Frutos secos: fuente de salud

Son alimentos muy completos desde el punto de vista nutritivo, ya que tienen un elevado contenido en proteínas, de calidad semejante a las de las legumbres y un contenido en grasas variable donde predominan los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados.



Son ricos en fibra y vitaminas, entre las que destacan la vitamina E y el ácido fólico. Son fuentes moderadas de calcio, hierro, fósforo, potasio, magnesio, manganeso, cobre, además de ricos en antioxidantes y polifenoles.

Por sus propiedades nutricionales son ideales para el complemento de desayunos, medias mañanas o en las meriendas.

Por su importante valor energético y su gran aceptación, son especialmente indicados en la edad escolar, sin embargo, no se aconseja darlos enteros en menores de 5 años, ya que existe riesgo de atragantamiento.

Debemos tener en cuenta, además, que son un alimento con un poder alergénico elevado, por lo que hasta los dos años no podemos introducirlos, y siempre bien molidos y triturados y bajo vigilancia.



3-4 raciones/semana
1 ración = 20-30 g



Emplatados