

Centro: Escuelas Francesas



JUNIO



Emplatados

SERVICIOS DE RESTAURACIÓN COLECTIVA

Menú: Sin cerdo y pescado azul

LUNES

2

Macarrones al pesto
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 28, 3, 4

MARTES

3

Lentejas con verduras
Tortilla de patatas
Tomate aliñado
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 18, 19, 20, 28, 3, 9

MIÉRCOLES

4

Salmorejo
Pechuga de pollo a la plancha
Patatas panaderas
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 18, 7

JUEVES

5

Paella (sin cerdo)
Rosada con tomate
Judías verdes
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 12, 14, 18, 2, 22, 25, 26, 28, 4, 7

VIERNES

6

Puré de garbanzos
Tortilla a la francesa
Menestra
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 20, 26, 27, 3

9

Crema de puerros
Huevos fritos
Arroz salteado
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 25, 3

10

Garbanzos con langostinos
Albóndigas de pescado en salsa
Guisantes salteados
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 14, 18, 2, 20, 27, 29, 3, 4, 7

11

Arroz con verduras
Tortilla a la francesa
Calabacines salteados
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 12, 16, 18, 19, 24, 25, 28, 3, 7

12

Coditos napolitana
Fricasé de pollo
Zanahorias salteadas
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 19, 22, 3, 7

13

Patatas con ternera
Buñuelos de bacalao
Ensalada mixta (sin atún)
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 12, 14, 18, 19, 2, 22, 28, 3, 4, 6, 7, 9

16

Arroz con pollo
Taquitos fritos de rosada
Ensalada de zanahoria
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 14, 16, 18, 19, 28, 4

17

Gazpacho
Jamoncitos de pollo al horno
Champiñones
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 12, 18, 22

18

Alubias con verduras
Revuelto de patatas
Tomate aliñado
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 18, 20, 3, 7

19

20

Ensalada de pasta (sin atún)
Merluza a la bilbaína
Pisto manchego
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 16, 18, 19, 24, 28, 3, 4

23

Crema de calabaza
Hamburguesa de pollo plancha
Ensalada mixta (sin atún)
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 12, 18, 22, 28, 3

24

25

26

27

30

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)		525.22	525.22	605.22	618.22	788.22			651.22	888.22	790.22	633.22	758.22			564.22	525.22	534.22		551.22			528.22								
Valor energético (Kj)		2221.50	2223.50	2559.50	2669.50	3324.50			2750.50	3739.50	3333.50	2676.50	3197.50			2388.50	2220.50	2262.50		2330.50			2236.50								
Grasas (g)		12.80	19.50	25.90	25.00	42.70			23.99	36.10	44.80	22.80	38.80			12.90	22.90	21.80		19.50			24.50								
Grasas saturadas (g)		1.98	3.08	6.18	5.28	5.48			5.47	6.78	7.58	4.08	4.78			1.88	3.98	5.38		2.68			4.88								
Hidratos de Carbono (g)		74.10	53.30	57.30	72.60	70.70			82.33	80.70	73.50	74.20	75.40			85.20	47.30	56.50		65.50			54.20								
Azúcares (g)		21.84	19.04	16.24	16.24	24.94			19.57	22.34	16.74	25.04	21.54			24.24	19.04	15.84		22.74			22.74								
Proteínas (g)		24.60	18.50	32.50	25.90	23.20			22.66	36.40	19.80	27.20	22.50			22.80	27.90	21.90		24.80			18.30								
Sal (g)		1.65	1.40	1.99	2.09	2.95			1.35	3.09	3.04	1.90	3.75			1.90	2.10	1.59		2.00			2.80								

Cómo diferenciar alergias e intolerancias

La intolerancia alimentaria se da cuando el cuerpo no puede digerir correctamente un alimento o uno de sus componentes. Puede tener síntomas similares a los de una alergia, pero a diferencia de la alergia, afecta al metabolismo y no al sistema inmunológico.

La alergia se produce cuando el sistema inmunológico no funciona bien, y percibe una sustancia normalmente inocua como si fuera una amenaza, atacándola con las defensas inmunológicas del cuerpo. La parte del alimento que causa las reacciones alérgicas son las proteínas. Los síntomas de las reacciones alérgicas a los alimentos son numerosos, pudiendo ser respiratorios, cutáneos, gastrointestinales o sistémicos. Los síntomas pueden

aparecer segundos después de la ingestión, contacto o inhalación del alérgeno, aunque algunas reacciones alérgicas tardan horas o incluso días en desarrollarse. Estos síntomas pueden ser leves, o llegar a poner en peligro la vida del afectado. La mayoría de casos de intolerancia alimentaria causan manifestaciones menos graves y a menudo las personas afectadas pueden tolerar una pequeña presencia del alimento responsable en su dieta.



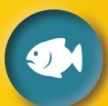
FRUTOS SECOS



APIO



MOSTAZA



SÉSAMO



SULFITOS



ALTRAMUZ



MOLUSCOS



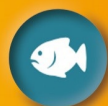
CEREALES CON GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



ALJACATERING

www.aljacatering.com