

# Centro: Escuelas Francesas



## JUNIO



### Emplatados

SERVICIOS DE RESTAURACIÓN COLECTIVA

Menú: Triturado sin legumbres y huevo

LUNES

2

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

9

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

16

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

23

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

30

MARTES

3

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

10

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

17

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

24

MIÉRCOLES

4

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

11

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

18

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

25

JUEVES

5

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

12

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

19

26

VIERNES

6

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

13

Patatas con ternera TX  
TX de frutas  
Alergenos: 18, 19, 22, 28, 7, 9

20

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

27

**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) |   | 141.40 | 213.00 | 148.00 | 204.00 | 148.00 |   |   | 141.40 | 148.00 | 204.00 | 216.00 | 184.00 |    |    | 204.00 | 148.00 | 213.00 |    | 141.40 |    |    | 155.00 |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Valor energético (Kj)   |   | 597.00 | 896.00 | 623.00 | 859.00 | 623.00 |   |   | 597.00 | 623.00 | 859.00 | 909.00 | 775.00 |    |    | 859.00 | 623.00 | 896.00 |    | 597.00 |    |    | 654.00 |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Grasas (g)              |   | 3.60   | 4.60   | 3.60   | 3.70   | 3.60   |   |   | 3.60   | 3.60   | 3.70   | 4.50   | 6.50   |    |    | 3.70   | 3.60   | 4.60   |    | 3.60   |    |    | 4.50   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Grasas saturadas (g)    |   | 0.60   | 1.00   | 0.60   | 0.60   | 0.60   |   |   | 0.60   | 0.60   | 0.60   | 0.80   | 1.30   |    |    | 0.60   | 0.60   | 1.00   |    | 0.60   |    |    | 1.00   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Hidratos de Carbono (g) |   | 21.30  | 35.40  | 21.90  | 36.90  | 21.90  |   |   | 21.30  | 21.90  | 36.90  | 36.20  | 23.90  |    |    | 36.90  | 21.90  | 35.40  |    | 21.30  |    |    | 21.80  |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Azúcares (g)            |   | 13.30  | 13.10  | 13.90  | 12.70  | 13.90  |   |   | 13.30  | 13.90  | 12.70  | 13.10  | 13.20  |    |    | 12.70  | 13.90  | 13.10  |    | 13.30  |    |    | 13.80  |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Proteínas (g)           |   | 4.50   | 6.10   | 5.60   | 4.60   | 5.60   |   |   | 4.50   | 5.60   | 4.60   | 6.40   | 5.40   |    |    | 4.60   | 5.60   | 6.10   |    | 4.50   |    |    | 5.40   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Sal (g)                 |   | 0.11   | 0.11   | 0.21   | 0.11   | 0.21   |   |   | 0.11   | 0.21   | 0.11   | 0.11   | 0.31   |    |    | 0.11   | 0.21   | 0.11   |    | 0.11   |    |    | 0.21   |    |    |    |    |    |    |    |    |

## 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.



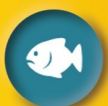
FRUTOS SECOS



APIO



MOSTAZA



SÉSAMO



SULFITOS



ALTRAMUZ



MOLUSCOS



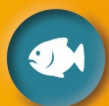
CEREALES CON GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



ALJACATERING

[www.aljacatering.com](http://www.aljacatering.com)