

Centro: Escuelas Francesas



NOVIEMBRE



Emplatados

Menú: Sin frutos secos

LUNES

3

Crema de verduras
Pollo al curry
Arroz salteado
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 12, 7

10

Arroz con pollo
Varitas de merluza
Ensalada de remolacha
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 14, 2, 3, 4, 6, 7

17

Macarrones carbonara
Salmón al horno
Guisantes salteados
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 3, 4, 6, 7

24

Sopa de picadillo
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas fritas
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 3, 6, 7, 9

MARTES

4

Coditos napolitana
Merluza en salsa alicantina
Ensalada mixta
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 12, 3, 4, 7

11

Crema de zanahoria
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 3

18

Arroz con tomate
Tortilla a la francesa
Calabacines salteados
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 3, 7

25

Lentejas con verduras
Revuelto de bacon
Tomate aliñado
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 3, 6, 7, 9

MIÉRCOLES

5

Alubias estofadas
Tortilla de patatas
Menestra
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 3, 7

12

Patatas a la riojana
Bacalao a la roteña
Tomate aliñado
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 4, 6, 7

19

Crema de legumbres
Flamenquín
Ensalada de zanahoria
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 3, 6, 7, 9

26

Lasaña de carne
Merluza a la bilbaína
Zanahorias salteadas
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 4, 7

JUEVES

6

Paella
Lomo a la castellana
Zanahorias salteadas
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 12, 14, 2, 4, 6, 7

13

Puchero de garbanzos
Solomillo en salsa
Champiñones
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 7, 9

20

Garbanzos con langostinos
Merluza con tomate
Judías verdes
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 2, 4

27

Crema reina
Pizza
Ensalada mixta
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 12, 3, 4, 6, 7

VIERNES

7

Lentejas con verduras
Gallineta con tomate
Ensalada de maíz
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 4, 9

14

Fideos a la marinera
Huevos fritos
Pisto manchego
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 14, 2, 3, 4

21

Patatas con ternera
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de tomate
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 7, 9

28

Cascote de legumbres
Empanadillas de atún
Menestra
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 14, 2, 3, 4, 6, 7, 9

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)			598.22	610.22	704.22	639.22	545.22			676.22	597.22	282.22	600.22	661.22			645.22	799.22	638.22	779.22	481.22			462.22	527.22	622.22	628.22	829.22			
Valor energético (Kj)			2529.50	2579.50	2973.50	2701.50	2359.50			2852.50	2522.50	1207.50	2535.50	2790.50			2724.50	3358.50	2695.50	3339.50	2039.50			1959.50	2231.50	2632.50	2656.50	3495.50			
Grasas (g)			17.70	21.50	33.10	26.20	17.10			26.20	28.90	7.80	22.10	27.69			20.71	44.10	25.70	30.20	16.40			14.00	19.80	28.50	25.90	35.10			
Grasas saturadas (g)			3.18	4.68	8.28	6.98	2.28			4.38	5.68	3.48	6.68	5.67			4.21	7.38	5.98	4.28	3.68			3.18	3.78	8.58	9.78	7.98			
Hidratos de Carbono (g)			83.20	67.70	67.30	73.80	58.20			88.70	65.30	41.30	57.10	71.13			83.82	77.30	67.30	75.80	48.00			51.80	50.30	56.90	69.80	93.50			
Azúcares (g)			20.44	17.34	20.34	23.74	22.44			22.04	22.04	13.24	13.74	22.77			24.76	16.14	19.74	23.34	20.64			17.64	19.34	20.24	20.04	29.24			
Proteínas (g)			22.30	32.50	26.30	22.90	26.90			16.50	16.00	9.80	39.40	27.06			25.25	20.10	28.60	30.60	31.60			28.70	21.30	31.20	24.60	21.60			
Sal (g)			1.55	2.04	2.09	4.30	1.75			2.20	2.55	1.56	2.24	1.75			2.14	3.14	1.59	2.35	1.45			1.55	2.00	2.09	2.84	2.00			

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