

Centro: Escuelas Francesas



NOVIEMBRE



Emplatados

Menú: Sin huevo infantil

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Crema de verduras Pollo al curry Arroz salteado Fruta fresca Pan Alergenos: 1, 12, 7	4 Macarrones napolitana (sin huevo) Merluza en salsa alicantina Ensalada mixta (sin huevo) Yogurt Pan Alergenos: 1, 12, 4, 7	5 Puré de alubias Pechuga de pollo a la plancha Menestra Yogurt Pan Alergenos: 1, 7	6 Paella Lomo a la castellana Zanahorias salteadas Fruta fresca Pan Alergenos: 1, 12, 14, 2, 4, 6, 7	7 Lentejas con verduras Gallineta con tomate Ensalada de maíz Fruta fresca Pan Alergenos: 1, 4, 9
10 Arroz con pollo Merluza a la plancha Ensalada de remolacha Fruta fresca Pan Alergenos: 1, 4	11 Crema de zanahoria Albóndigas de pollo (sin huevo) Patatas panaderas Fruta fresca Pan Alergenos: 1	12 Patatas con verduras Bacalao a la roteña Tomate aliñado Yogurt Pan Alergenos: 1, 4, 7, 9	13 Puchero de garbanzos Solomillo en salsa Champiñones Yogurt Pan Alergenos: 1, 7, 9	14 Fideos a la marinera (sin huevo) Jamoncitos de pollo al horno Pisto manchego Fruta fresca Pan Alergenos: 1, 14, 2, 4
17 Macarrones al pesto (sin huevo) Merluza en salsa alicantina Guisantes salteados Fruta fresca Pan Alergenos: 1, 4	18 Arroz con tomate Hamburguesa de pollo plancha Calabacines salteados Yogurt Pan Alergenos: 1, 12, 7	19 Crema de legumbres Lomo en salsa Ensalada de zanahoria Yogurt Pan Alergenos: 1, 6, 7, 9	20 Garbanzos con langostinos Merluza con tomate Judías verdes Fruta fresca Pan Alergenos: 1, 2, 4	21 Patatas con ternera Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca Pan Alergenos: 1, 7, 9
24 Sopa de arroz (sin huevo) Jamoncitos de pollo al horno Patatas fritas Fruta fresca Pan Alergenos: 1, 9	25 Lentejas con verduras Lomo adobado a la plancha Tomate aliñado Fruta fresca Pan Alergenos: 1, 6, 7, 9	26 Espaguetis napolitana (sin huevo) Merluza a la bilbaina Zanahorias salteadas Yogurt Pan Alergenos: 1, 4, 7	27 Crema reina Hamburguesa de pollo plancha Ensalada mixta (sin huevo) Yogurt Pan Alergenos: 1, 12, 4, 7	28 Cascote de legumbres Merluza a la marinera Menestra Fruta fresca Pan Alergenos: 1, 12, 4, 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	609.22	639.22	639.22	545.22			497.22	597.22	298.22	600.22	642.22			589.22	676.22	357.22	779.22	481.22			454.22	463.22	595.22	554.22	624.22			
Valor energético (Kj)			2529.50	2575.50	2702.50	2701.50	2359.50			2104.50	2522.50	1274.50	2535.50	2710.50			2491.50	2843.50	1519.50	3339.50	2039.50			1926.50	1964.50	2519.50	2346.50	2637.50			
Grasas (g)			17.70	21.60	24.10	26.20	17.10			13.40	28.90	9.20	22.10	23.60			17.60	30.50	8.90	30.20	16.40			13.70	11.00	22.00	27.80	23.10			
Grasas saturadas (g)			3.18	4.58	6.08	6.98	2.28			2.18	5.68	2.98	6.68	4.18			3.08	7.38	2.88	4.28	3.68			3.08	1.98	4.78	6.98	4.48			
Hidratos de Carbono (g)			83.20	70.20	57.90	73.80	58.20			66.90	65.30	42.70	57.10	73.10			78.30	77.90	50.40	75.80	48.00			51.80	49.40	71.40	50.60	66.20			
Azúcares (g)			20.44	16.74	19.84	23.74	22.44			21.14	22.04	14.64	13.74	21.14			22.94	16.44	18.24	23.34	20.64			17.64	18.64	19.74	17.64	24.84			
Proteínas (g)			22.30	29.80	39.80	22.90	26.90			23.90	16.00	9.00	39.40	29.80			25.10	18.40	14.30	30.60	31.60			27.30	26.40	24.10	21.60	28.80			
Sal (g)			1.55	2.04	1.89	4.30	1.75			1.60	2.55	0.99	2.24	1.90			1.75	3.24	0.79	2.35	1.45			1.40	3.90	2.04	2.94	2.10			

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