

Centro: Escuelas Francesas



NOVIEMBRE



Emplatados

Menú: Triturado

LUNES

3

TX verduras y arroz con pollo
TX de frutas
Alergenos:

MARTES

4

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

MIÉRCOLES

5

Puré de alubias
TX de frutas
Alergenos:

JUEVES

6

TX verduras y arroz con lomo
TX de frutas
Alergenos:

VIERNES

7

Lentejas con verduras TX
TX de frutas
Alergenos: 1, 9

10

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

11

TX verduras y patata con pollo
TX de frutas
Alergenos:

12

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

13

Puré de garbanzos
TX de frutas
Alergenos:

14

TX verduras y arroz con ternera
TX de frutas
Alergenos:

17

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

18

TX verduras y arroz con pollo
TX de frutas
Alergenos:

19

Crema de legumbres
TX de frutas
Alergenos: 9

20

Garbanzos con verduras TX
TX de frutas
Alergenos: 9

21

Patatas con ternera TX
TX de frutas
Alergenos: 7, 9

24

TX verduras y arroz con pollo
TX de frutas
Alergenos:

25

Lentejas con verduras TX
TX de frutas
Alergenos: 1, 9

26

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

27

TX verduras y arroz con pollo
TX de frutas
Alergenos:

28

Crema de legumbres
TX de frutas
Alergenos: 9

Alérgenos: 1-Cereales con gluten, 2-Crustáceos, 3-Huevos, 4-Pescado, 5-Cacahuetes, 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)			216.00	141.40	235.00	239.00	230.00			204.00	148.00	141.40	259.00	213.00			141.40	216.00	200.00	255.00	184.00			216.00	230.00	141.40	216.00	200.00			
Valor energético (Kj)			909.00	597.00	989.00	1005.00	968.00			859.00	623.00	597.00	1089.00	896.00			597.00	909.00	842.00	1072.00	775.00			909.00	968.00	597.00	909.00	842.00			
Grasas (g)			4.50	3.60	5.80	7.70	4.80			3.70	3.60	3.60	7.10	4.60			3.60	4.50	4.50	7.20	6.50			4.50	4.80	3.60	4.50	4.50			
Grasas saturadas (g)			0.80	0.60	0.90	2.20	0.70			0.60	0.60	0.60	0.90	1.00			0.60	0.80	0.60	0.90	1.30			0.80	0.70	0.60	0.80	0.60			
Hidratos de Carbono (g)			36.20	21.30	31.80	36.00	23.50			36.90	21.90	21.30	36.10	35.40			21.30	36.20	30.70	35.00	23.90			36.20	23.50	21.30	36.20	30.70			
Azúcares (g)			13.10	13.30	14.20	13.20	13.30			12.70	13.90	13.30	14.00	13.10			13.30	13.10	14.50	14.60	13.20			13.10	13.30	13.30	13.10	14.50			
Proteínas (g)			6.40	4.50	8.60	5.00	9.10			4.60	5.60	4.50	8.60	6.10			4.50	6.40	6.10	8.50	5.40			6.40	9.10	4.50	6.40	6.10			
Sal (g)			0.11	0.11	0.26	0.11	0.26			0.11	0.21	0.11	0.26	0.11			0.11	0.11	0.06	0.30	0.31			0.11	0.26	0.11	0.11	0.06			

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