



BASAL

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

Lentejas estofadas  
Varitas de merluza  
Ensalada mixta  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,2,4,6,7,9,14

Lasaña de carne  
Tortilla de atún  
Calabacines salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,6,7,12

Puchero de garbanzos  
Salmón con salsa de puerros  
Guisantes salteados  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,6,7,9

Arroz tres delicias  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Champiñones salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,6,7,12,14

Macarrones con salchichas  
Merluza al vapor  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6

Arroz a la marinera  
Croquetas de jamón  
Judías verdes  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,6,7,12,14

Alubias con verduras  
Tortilla de patata  
Ensalada con remolacha  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,6,9

Crema de zanahoria  
Albóndigas de pescado en salsa  
Patatas panaderas  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,14

Sopa de picadillo  
Carne con tomate  
Coliflor rehogada  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,6,7,9,12

Arroz con tomate  
Gallo en amarillo  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,6

Crema de legumbres  
Pollo al curry  
Arroz pilaf  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,6,7,9

Patatas con verduras  
Lomo a la castellana  
Brócoli salteado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,9,12

Garbanzos con verduras  
Tortilla francesa  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,6,7,9

Fideos a la cazuela  
Perca a la rotifeña  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,6,9,12

Lentejas con verduras  
Jamón asado en salsa  
Judías verdes  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,9,12

Fusilli carbonara  
Merluza a la plancha  
Ensalada mixta  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,6,7

Arroz con pollo  
Empanadillas de atún  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

Sopa de fideos  
Jamoncitos de pollo al horno  
Puré de patatas  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,6,7,9

Alubias estofadas  
Tortilla de patata  
Ensalada de tomate  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,6,7,9

Fideos a la marinera  
Solomillo en salsa  
Champiñones salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,2,3,4,6,14

Patatas con carne  
Salmón al horno  
Pisto manchego  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,4,6,7

Puchero de garbanzos  
Revuelto de York  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,6,7,9

Crema de calabaza  
Hamburguesa de pollo plancha  
Patatas fritas  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,6,7,12

**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

# 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)	875,3	903,5	548,9	864,1			184,7	811,9	690,5	600,7	524,3			650,9	438,3	553,3	876,9	546,5			700,9	176,3	897,5	426,1	778,3			612,1	224,3	669,5	502,3
Valor energético (Kj)	3664,7	3781,7	2299,1	3614,9			773,5	3400,3	2891,5	2511,9	2195,7			2726,1	1836,7	2316,7	3670,9	2289,5			2940,3	740,7	3758,1	1786,1	3258,1			2560,9	940,5	2803,5	2107,7
Grasas (g)	40,46	49,66	11,8	24,56			1,14	34,14	26,66	27,12	15,96			14,16	12,76	27,06	47,96	14,18			24,54	3,96	35,58	11,42	34			15,76	7,8	19,78	26,06
Grasas saturadas (g)	9,68	13,46	3,72	4,36			0,2	7,68	4,44	5,4	4,38			1,96	3,38	6,98	7,74	2,48			4,98	2,18	7,36	4,08	8,44			2,36	2,54	3,98	6,88
Hidratos de Carbono (g)	86,53	71,97	80,19	125,39			36,81	99,77	74,87	63,63	63,03			115,15	57,23	53,63	71,89	80,33			71,37	27,83	116,45	60,41	76,39			91,79	29,93	88,83	48,03
Azúcares (g)	17,2	22,38	17,66	22,26			19,18	20,9	24,78	20,42	19			21,54	17,8	21,3	20,7	23,64			21,6	12,8	26,7	15,72	23,38			20,86	14,6	23,84	17,8
Proteínas (g)	32,3	37,38	24,72	30,02			4,66	21,18	26,34	21,92	29,5			12,26	18	19,6	31,18	19,34			38,78	6,4	18,8	17,82	30,56			21,52	7,12	28,14	15,3
Sal (g)	2,29	2	0,94	1,82			0,24	2,64	1,38	1,94	1,75			1,16	0,39	3,85	2,7	0,75			1,5	0,29	1,53	0,82	1,65			1,21	0,5	1,55	2,29

## Frutos secos: fuente de salud

Son alimentos muy completos desde el punto de vista nutritivo, ya que tienen un elevado contenido en proteínas, de calidad semejante a las de las legumbres y un contenido en grasas variable donde predominan los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados.



Son ricos en fibra y vitaminas, entre las que destacan la vitamina E y el ácido fólico. Son fuentes moderadas de calcio, hierro, fósforo, potasio, magnesio, manganeso, cobre, además de ricos en antioxidantes y polifenoles.

Por sus propiedades nutricionales son ideales para el complemento de desayunos, medias mañanas o en las meriendas.

Por su importante valor energético y su gran aceptación, son especialmente indicados en la edad escolar, sin embargo, no se aconseja darlos enteros en menores de 5 años, ya que existe riesgo de atragantamiento.

Debemos tener en cuenta, además, que son un alimento con un poder alergénico elevado, por lo que hasta los dos años no podemos introducirlos, y siempre bien molidos y triturados y bajo vigilancia.



**3-4 raciones/semana**  
**1 ración = 20-30 g**



**Emplatados**