



BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Arroz con tomate
Varitas de merluza
Ensalada de pimientos asados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,4,6,7,14

Alubias estofadas
Lomo adobado a la plancha
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,9

Fideos a la cazuela
Huevos fritos con salchichas
Pisto manchego
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9,12

Garbanzos con langostinos
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6

Patatas con verduras
Flamenquines
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

Lasaña de carne
Abadejo a la marinera
Guisantes salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,7,12

Sopa de estrellitas
Albóndigas de pollo en salsa
Puré de patatas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9,12

Lentejas estofadas
Merluza en salsa alicantina
Ensalada César
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,7,9

Crema de legumbres
Pechuga de pollo a la plancha
Patatas fritas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9

Arroz con pollo
Merluza frita
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7

Puchero de garbanzos
Tortilla de patata
Ensalada mixta
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9

Macarrones gratinados
Perca a la roteña
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7

Patatas con choco
Carne de cerdo en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,14

Coditos carbonara
Rosada en salsa verde
Ensalada mixta
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,7

Lentejas con verduras
Revuelto de York
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

Patatas a la riojana
Salmón al horno
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,7

Crema de verduras
Pizza
Ensalada con remolacha
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7

Arroz a la marinera
Pollo al curry
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,14

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)								872,3	788,9	581,3			481,5	668,9	699,9	659,1	675,3			584,3	878,9	646,3	216,5	513,5			155,3	706,5	218,9	586,5	538,1
Valor energético (Kj)								3651,7	3304,1	2433,5			2017,5	2800,9	2930,1	2761,1	2827,7			2446,7	3679,3	2705,7	908,7	2153,1			651,7	2960,5	918,1	2459,5	2250,9
Grasas (g)								29,36	31,86	17,9			30,28	31,46	31,1	31,42	24,36			18,36	35,44	19,36	7,26	19,08			0,66	27,88	3,96	24,66	13,76
Grasas saturadas (g)								4,58	9,86	2,84			3,78	6,94	10,02	8,48	5,38			3,48	6,58	3,38	2,66	3,96			0,08	6,48	0,56	9,74	1,96
Hidratos de Carbono (g)								132,13	71,85	80,33			38,73	66,79	73,39	66,31	69,33			62,13	108,97	88,23	28,97	54,95			32,43	72,03	37,95	67,47	84,39
Azúcares (g)								19,8	20,14	23,4			20,14	19,9	23,86	16,82	20,7			22,2	19,5	19,6	13,88	24,3			17,2	20,24	20,14	22,78	18,86
Proteínas (g)								16,1	42,66	19,52			11,54	25,08	26,32	25,92	36,7			36,2	26,08	24,1	7,48	25,5			3,4	33,54	5,26	19,14	14,72
Sal (g)								2,25	4,5	0,96			1,95	1,72	1,1	2,52	1,55			0,85	2,84	1,25	0,44	1,73			0,15	1,69	0,36	2,22	1,21

El desayuno, fuente de energía

El desayuno es una de las comidas más importantes del día, ya que está demostrada su importancia en la mejora del estado nutricional y el rendimiento académico.

Existen datos que afirman que en la población infantil, las personas obesas omiten con mayor frecuencia el desayuno.

La omisión del desayuno puede provocar una disminución de la atención y del rendimiento en las primeras horas de clase.

Con un buen desayuno evitamos que el niño acuda en el recreo a productos poco saludables como bollería industrial o chucherías.

Es muy importante que se desayune todos los días, que sea completo, aportando un 25% de la ingesta calórica total del día, y que incluya al menos, 4 grupos de alimentos distintos. Debe estar compuesto por un lácteo, un cereal, una fruta o zumo natural y un elemento proteico.



tostada con jamón

Un buen desayuno:



zumo natural de naranja



1 yogurt natural



Emplatados