



BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**3**  
Puchero de garbanzos  
Merluza a la plancha  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,9

**4**  
Arroz con verduras  
Jamón asado en salsa  
Judías verdes  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,6,7,12

**5**  
Alubias estofadas  
Tortilla de patata  
Calabacines salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,6,7,9

**6**  
Macarrones boloñesa  
Buñuelos de bacalao  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,12

**7**  
Crema de calabacín  
Ternera jardinera  
Patatas panaderas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,7,12

**10**  
Canelones de atún  
Tortilla francesa  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,6,7

**11**  
Sopa de fideos  
Albóndigas de pescado en salsa  
Pisto manchego  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

**12**  
Paella  
Croquetas de jamón  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,7,12,14

**13**  
Garbanzos con verduras  
Lomo a la castellana  
Puré de patatas  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,6,7,9,12

**14**  
Patatas con costilla  
Salmón a la naranja  
Ensalada mixta  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,6,12

**17**  
Arroz con tomate  
Solomillo en salsa  
Champiñones salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6

**18**  
Lentejas con verduras  
Revuelto de bacon  
Ensalada con remolacha  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,6,7,9

**19**  
Patatas con choco  
Perca a la roteña  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,6,12,14

**20**  
Crema de calabaza  
Hamburguesa de pollo plancha  
Patatas fritas  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,6,7,12

**21**  
Fideos a la cazuela  
Rosada con tomate  
Coliflor rehogada  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,6,9,12

**24**  
Sopa de arroz  
Pollo estofado  
Judías verdes  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,6,9,12

**25**  
Códigos carbonara  
Merluza a la bilbaina  
Guisantes salteados  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,4,6,7

**26**  
Cocido andaluz  
Montadito de pringá  
Ensalada mixta  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,7,9

**27**

**28**

**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)			490,7	819,9	806,5	980,9	499,7			514,5	638,3	775,5	800,1	397,3			628,1	701,5	384,9	502,3	702,3			569,9	242,9	613,3			414,9	498,8	538,1
Valor energético (Kj)			2053,5	3439,3	3375,7	4105,9	2091,9			2156,1	2671,5	3246,5	3351,1	1663,7			2628,9	2938,5	1614,1	2107,7	2940,7			2388,3	1019,1	2567,7			1738,1	1825,5	2250,9
Grasas (g)			5,74	30,04	37,06	45,36	19,52			33,28	27,3	26,28	36,02	14,06			14,16	28,06	10,56	26,06	24,96			19,44	7,2	22,26			14,36	32,94	13,76
Grasas saturadas (g)			1,2	7,48	8,86	8,44	4			4,26	5,94	5,18	9,58	2,68			1,96	6,64	1,56	6,88	3,78			4,48	2,72	5,08			2,16	10,08	1,96
Hidratos de Carbono (g)			84,01	101,37	75,97	108,89	55,73			40,05	66,73	112,33	73,61	48,63			109,99	70,47	55,35	48,03	84,43			65,17	32,99	72,23			58,15	37,39	84,39
Azúcares (g)			20,98	17,2	23,08	19,3	21,22			21,4	17,2	26,14	19,62	19,6			18,66	18,28	22,74	17,8	22,3			20	15,86	22			23,94	10,236	18,86
Proteínas (g)			19,86	30,58	30,98	28,68	20,62			11,6	28,72	18,44	36,42	15			12,32	33,14	12,06	15,3	30,6			29,58	9,52	23,6			8,86	15,04	14,72
Sal (g)			0,74	1,74	1,8	3,62	1,1			2,13	2,4	2,35	4	0,75			1,31	1,92	1,06	2,29	1,55			1,5	0,44	1,15			0,96	2,48	1,21

## 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