



BASAL

LUNES

MENU ESPECIAL
PAÍSES ANGLOHABLANTES

31

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lasaña de carne
Salmón en salsa verde
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,7,12

3

Patatas con choco
Pollo guisado con champiñones
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,12,14

4

Lentejas con verduras
Merluza frita
Coliflor aliñada
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,9

5

Arroz con tomate
Lomo en salsa
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,12

6

Alubias con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de pimientos asados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9

7

Crema de verduras
Carne con tomate
Patatas fritas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12

10

Fusilli napolitana
Nuggets de pescado
Ensalada mixta
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,6,7

11

Berza gaditana
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,7,9

12

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

13

Arroz con verduras
Perca a la rotifeña
Guisantes salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,12

14

Patatas con ternera
Rosada con tomate
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,7,9

17

Lentejas estofadas
Lomo a la castellana
Patatas panaderas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,9,12

18

Arroz con pollo
Merluza a la bilbaina
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6

19

Coditos carbonara
Escalopines empanados
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7

20

Garbanzos con langostinos
Revuelto de patatas
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6

21

Arroz tres delicias
Pechuga de pollo a la plancha
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,7,14

24

Puchero de garbanzos
Empanadillas de atún
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

25

Fideos a la cazuela
Tortilla francesa
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9,12

26

Crema reina
Pizza
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7

27

Patatas con verduras
Merluza en salsa alicantina
Ensalada mixta
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,9

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)			837,5	357,9	759,3	671,9	802,3			436,3	176,3	793,5	657,9	641,9			617,9	860,7	573,5	205,7	335,5			887,1	846,5	894,9	599,5	457,3			
Valor energético (Kj)			3505,7	1500,9	3177,7	2815,1	3359,7			1829,7	740,7	3321,5	2756,3	2688,1			2587,1	3603,9	2402,1	862,5	1406,5			3711,9	3544,7	3748,3	2515,5	1915,7			
Grasas (g)			40,46	10,86	25,06	17,46	41,76			16,36	3,96	35,08	33,04	15,5			27,66	41,02	16,78	4,44	12,78			25,06	30,66	47,04	24,28	16,76			
Grasas saturadas (g)			11,36	3,24	3,08	4,06	5,78			3,58	2,18	7,38	8,78	2,42			4,46	12,3	2,76	2,3	2,28			4,76	8,26	6,78	9,68	2,58			
Hidratos de Carbono (g)			81,67	47,09	94,43	110,55	68,43			47,63	27,83	79,73	61,87	107,19			59,95	73,43	87,65	32,21	42,53			123,49	104,97	84,77	71,33	53,33			
Azúcares (g)			23,48	17,2	23,9	17,14	23,1			22,4	12,8	24,64	16,7	22,86			23,24	16,72	21,9	14,78	19,84			21,26	20,48	23,7	20,84	21,3			
Proteínas (g)			32,08	13,98	29	15,26	27,6			21,1	6,4	29,64	25,98	12,92			27,26	40,52	14,6	7,66	10,34			37,72	26,88	27,48	19,44	20,1			
Sal (g)			1,9	1,02	2,45	1,3	2,55			1,05	0,29	1,75	2,64	0,9			1,76	4,24	0,93	0,38	0,75			1,71	1,54	2,7	2,19	1,45			

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