



Menú: Basal

MARZO

LUNES

2

Arroz caldoso con carne
Merluza a la bilbaina
Judías verdes
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 4

MARTES

3

Sopa de fideos
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas dados
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 7

MIÉRCOLES

4

Alubias con verduras
Solomillo en salsa de queso
Zanahorias salteadas
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 7

JUEVES

5

Coditos carbonara
Tortilla a la francesa
Ensalada de maíz
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 3, 6, 7

VIERNES

6

Patatas con verduras
Croquetas de pescado
Tomate aliñado
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 14, 2, 3, 4, 6, 7, 9

9

Lentejas con verduras
Lomo adobado a la plancha
Ensalada César
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 3, 6, 7, 9

10

Patatas con ternera
Salmón en salsa verde
Menestra
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 4, 7, 9

11

Fideos a la marinera
Pechuga de pollo en salsa
alicantina
Calabacines salteados
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 14, 2, 3, 4

12

Puchero de garbanzos
Varitas de merluza
Ensalada mixta
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 12, 14, 2, 3, 4, 6, 7, 9

13

Arroz con tomate
Huevos fritos
Patatas fritas
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 3

16

Fideos a la cazuela
Merluza en amarillo
Guisantes salteados
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 12, 3, 4, 9

17

Arroz a la marinera
Pechuga de pollo empanada
Ensalada de zanahoria
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 12, 14, 7

18

Sopa de picadillo
Ternera jardinera
Champiñones
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 12, 3, 6, 7, 9

19

Garbanzos con langostinos
Revuelto de york
Tomate aliñado
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 2, 3, 6, 7

20

Ensalada de pasta
Palometa en salsa verde
Pisto manchego
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 3, 4

23

Patatas con choco
Jamón asado en salsa
Gazpacho
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 12, 14, 4

24

Lentejas estofadas
Tortilla de patatas
Zanahorias salteadas
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 3, 6, 7, 9

25

Macarrones boloñesa
Salmón con salsa de puerros
Judías verdes
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 12, 3, 4

26

Crema de calabaza
Pizza
Ensalada mixta
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 12, 3, 4, 6, 7

27

Potaje de vigilia
Bacalao con tomate
Arroz salteado
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 4, 9

30

31

Alérgenos: 1·Cereales con gluten, 2·Crustáceos, 3·Huevos, 4·Pescado, 5·Cacahuets, 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)		546.22	533.22	632.22	753.22	408.22			463.22	585.22	621.22	729.22	592.22			598.22	612.22	500.22	758.22	551.22			541.22	669.22	574.22	623.22	731.22				
Valor energético (Kj)		2313.50	2257.50	2672.50	3176.50	1733.50			1964.50	2475.50	2624.50	3076.50	2491.50			2528.50	2586.50	2115.50	3196.50	2330.50			2294.50	2828.50	2430.50	2635.50	3139.50				
Grasas (g)		19.50	26.80	25.40	39.61	9.67			11.00	25.20	21.00	29.60	20.49			19.60	20.40	18.40	31.20	19.50			21.40	32.30	19.30	25.90	24.10				
Grasas saturadas (g)		3.48	7.38	5.38	7.91	4.55			1.98	5.68	3.98	6.38	4.87			3.28	4.48	4.28	6.98	2.68			4.38	7.48	3.68	9.78	3.08				
Hidratos de Carbono (g)		63.00	51.40	59.60	69.82	69.62			49.40	62.00	68.90	83.20	76.73			70.20	75.90	53.80	68.20	65.50			56.90	65.00	68.50	68.80	99.40				
Azúcares (g)		20.04	14.64	25.34	17.86	22.21			18.64	20.44	20.74	17.34	18.67			24.84	20.74	18.94	19.04	22.74			20.84	20.44	21.44	20.74	20.54				
Proteínas (g)		26.00	20.50	29.20	24.95	9.46			26.40	23.20	35.30	27.20	21.26			28.50	27.60	25.60	29.00	24.80			26.00	23.80	26.60	24.30	27.30				
Sal (g)		1.80	2.64	1.85	3.18	2.39			3.90	2.14	1.75	2.54	1.45			1.80	2.19	2.25	2.34	2.00			1.95	1.94	1.85	2.84	1.89				

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