



BASAL

## DICIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31			
2 Patatas con choco Merluza con tomate Guisantes salteados Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,6,12,14	3 Macarrones con atún Pinchito de pollo Champiñones salteados Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,4,6,7,12	4 Alubias estofadas Revuelto de patatas Judías verdes Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,6,7,9	5 Arroz caldoso con carne Buñuelos de bacalao Ensalada mixta Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9	6
9	10	11	12	13
	Crema de verduras Pechuga de pollo empanada Patatas panaderas Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,6	Coditos carbonara Perca a la roteña Ensalada de zanahoria Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,4,6,7	Garbanzos con langostinos Tortilla de patata Tomate aliñado Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,6,7	Arroz a la marinera Solomillo en salsa Pisto manchego Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,6,12,14
16	17	18	19	20
Lentejas con verduras Lomo a la castellana Ensalada mixta Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,6,9,12	Arroz con tomate Merluza en salsa alicantina Zanahorias salteadas Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,6	Patatas con costilla Tortilla francesa Calabacines salteados Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,6,7,12	Sopa navideña Hamburguesa de pollo con pan Patatas fritas Refresco / Zumo Natilla Dulce navideño	Crema de calabaza Croquetas de jamón Ensalada de maíz Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,6,7
23	24	25	26	27

**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)		387,9	575,1	817,9	888,3					568,7	191,9	374,5	545,3			679,3	739,5	771,5		565,7											
Valor energético (Kj)		1626,1	2407,9	3426,3	3718,7					2383,9	804,9	1570,5	2281,5			2844,7	3098,1	3230,7		2370,5											
Grasas (g)		10,5	21,86	38,44	42,16					21,12	4,26	18,18	14,3			26,06	19,68	50,16		24,24											
Grasas saturadas (g)		1,62	5,36	10,98	5,88					3	2,24	4,48	1,84			6,78	2,86	8,96		4,7											
Hidratos de Carbono (g)		54,99	73,69	71,97	100,63					68,83	29,69	38,53	86,13			68,43	113,75	49,37		70,21											
Azúcares (g)		22,86	15,86	18,8	19,1					26,22	14,6	15,44	20,6			20,1	22,2	17,18		28,28											
Proteínas (g)		13,32	41,22	34,88	23,7					22,12	7,18	12,44	13,52			33,6	24,1	26,68		11,96											
Sal (g)		1	97,05	1,94	3,35					1,5	0,32	0,89	1,06			3,75	1,83	2,84		1,84											

## 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**

SERVICIOS DE RESTAURACIÓN COLECTIVA