



CELIACO

## DICIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31			
2 Patatas con choco Merluza con tomate Guisantes salteados Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 4,12,14	3 Macarrones con atún (sin gluten) Pinchito de pollo Champiñones salteados Pan sin gluten Yogurt Alérgenos: 4,7,12	4 Alubias con verduras Revuelto de patatas Judías verdes Pan sin gluten Yogurt Alérgenos: 3,7,9	5 Arroz caldoso con carne Merluza a la plancha Ensalada mixta Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 9	6
9	10	11	12	13
	Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha Patatas panaderas Pan sin gluten Fruta fresca	Macarrones al pesto (sin gluten) Perca a la roteña Ensalada de zanahoria Pan sin gluten Yogurt Alérgenos: 4,7	Garbanzos con langostinos Tortilla de patata Tomate aliñado Pan sin gluten Yogurt Alérgenos: 3,7	Arroz a la marinera Solomillo en salsa Pisto manchego Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 12,14
16	17	18	19	20
Macarrones al pesto (sin gluten) Lomo a la castellana (sin gluten) Ensalada mixta Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 7,12	Arroz con tomate Merluza en salsa alicantina Zanahorias salteadas Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 4	Patatas con costilla Tortilla francesa Calabacines salteados Pan sin gluten Yogurt Alérgenos: 3,7,12	Sopa navideña Hamburguesa de pollo (sin gluten) Patatas fritas Refresco / Zumo Natilla Mantecado sin gluten, leche, frutos secos	Crema de calabaza Lagrimitas de pollo en salsa (sin gluten) Ensalada de maíz Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 12
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)		430,35	619,55	768,35	557,75					563,15	620,35	416,95	587,75			785,75	781,95	813,95		507,15											
Valor energético (Kj)		1810,75	2600,55	3226,95	2342,35					2367,55	2605,55	1755,15	2466,15			3297,35	3282,75	3415,35		2132,15											
Grasas (g)		10,81	22,37	31,35	15,57					19,33	16,17	18,49	14,61			28,57	19,99	50,47		16,05											
Grasas saturadas (g)		1,67	5,81	7,03	3,13					3,75	4,69	4,53	1,89			7,83	2,91	9,01		3,05											
Hidratos de Carbono (g)		65,61	88,71	80,59	85,45					65,35	103,91	49,15	96,75			107,65	124,37	59,99		65,03											
Azúcares (g)		22,88	14,68	19,62	18,42					22,04	15,42	15,46	20,62			18,32	22,22	17,2		24											
Proteínas (g)		12,01	35,91	29,17	15,89					27,61	11,07	11,13	12,21			19,89	22,79	25,37		19,85											
Sal (g)		1,48	97,53	2,12	1,23					1,48	1,8	1,37	1,54			2,53	2,31	3,32		1,53											

## 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