



SIN BERENJENA  
INFANTIL

## DICIEMBRE

LUNES

30

MARTES

31

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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  
Puré de alubias  
Revuelto de patatas  
Judías verdes  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,6,7

5  
Arroz caldoso con carne  
Buñuelos de bacalao  
Ensalada mixta  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9

10  
Crema de verduras  
Pechuga de pollo empanada  
Patatas panaderas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6

11  
Códigos carbonara  
Perca a la roteña  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,4,6,7

12  
Garbanzos con langostinos  
Tortilla de patata  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,6,7

13  
Arroz a la marinera  
Solomillo en salsa  
Ensalada mixta  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,12,14

16  
Lentejas con verduras  
Lomo a la castellana  
Ensalada mixta  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,9,12

17  
Arroz con tomate  
Merluza en salsa alicantina  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,6

18  
Patatas con costilla  
Tortilla francesa  
Calabacines salteados  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,6,7,12

19  
Sopa navideña  
Hamburguesa de pollo plancha  
Patatas fritas  
Zumo  
Natilla  
Dulce navideño

20  
Crema de calabaza  
Croquetas de jamón  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,7

# 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	723,9	888,3					568,7	191,9	374,5	497,3			679,3	739,5	771,5	190	565,7											
Valor energético (Kj)		1626,1	2407,9	3034,3	3718,7					2383,9	804,9	1570,5	2081,7			2844,7	3098,1	3230,7	795	2370,5											
Grasas (g)		10,5	21,86	30,84	42,16					21,12	4,26	18,18	10,46			26,06	19,68	50,16	15,9	24,24											
Grasas saturadas (g)		1,62	5,36	6,78	5,88					3	2,24	4,48	1,48			6,78	2,86	8,96	3,7	4,7											
Hidratos de Carbono (g)		54,99	73,69	69,77	100,63					68,83	29,69	38,53	84,03			68,43	113,75	49,37	4,8	70,21											
Azúcares (g)		22,86	15,86	19	19,1					26,22	14,6	15,44	18,8			20,1	22,2	17,18	1,2	28,28											
Proteínas (g)		13,32	41,22	30,48	23,7					22,12	7,18	12,44	12,8			33,6	24,1	26,68	5,9	11,96											
Sal (g)		1	97,05	1,54	3,35					1,5	0,32	0,89	0,85			3,75	1,83	2,84	1,9	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