



**SIN CERDO Y
PESCADO AZUL**

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 napolitana
Pinchito de pollo
Champiñones salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,12

4
Alubias con verduras
Revuelto de patatas
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

5
Arroz con verduras
Buñuelos de bacalao
Ensalada mixta (sin atún)
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,12

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

11
Coditos al pesto
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
Huevos fritos
Pisto manchego
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,12,14

16
Lentejas con verduras
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada mixta (sin atún)
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9

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

18
Patatas con verduras
Tortilla francesa
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

19
Crema de puerros
Hamburguesa de pollo con pan
Patatas fritas
Refresco / Zumo
Natilla
Dulce navideño

20
Crema de calabaza
Lagrimitas de pollo en salsa
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12

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 | 643,1 | 725,9 | 948,3 | | | | | 568,7 | 191,9 | 374,5 | 545,3 | | | 644,3 | 739,5 | 725,5 | 136 | 464,7 | | | | | | | | | | | |
| Valor energético (Kj) | | 1626,1 | 2691,9 | 3042,3 | 3970,7 | | | | | 2383,9 | 804,9 | 1570,5 | 2281,5 | | | 2698,7 | 3098,1 | 3038,7 | 568 | 1947,5 | | | | | | | | | | | |
| Grasas (g) | | 10,5 | 23,06 | 31,04 | 39,16 | | | | | 21,12 | 4,26 | 18,18 | 14,3 | | | 18,96 | 19,68 | 47,16 | 6,4 | 15,74 | | | | | | | | | | | |
| Grasas saturadas (g) | | 1,62 | 5,56 | 6,98 | 4,68 | | | | | 3 | 2,24 | 4,48 | 1,84 | | | 3,68 | 2,86 | 7,96 | 1 | 3 | | | | | | | | | | | |
| Hidratos de Carbono (g) | | 54,99 | 88,49 | 69,97 | 127,83 | | | | | 68,83 | 29,69 | 38,53 | 86,13 | | | 67,73 | 113,75 | 53,37 | 14,4 | 54,41 | | | | | | | | | | | |
| Azúcares (g) | | 22,86 | 16,46 | 19,6 | 20,5 | | | | | 26,22 | 14,6 | 15,44 | 20,6 | | | 19,8 | 22,2 | 18,58 | 3 | 23,98 | | | | | | | | | | | |
| Proteínas (g) | | 13,32 | 39,82 | 30,48 | 16,3 | | | | | 22,12 | 7,18 | 12,44 | 13,52 | | | 42,2 | 24,1 | 18,68 | 3,6 | 21,16 | | | | | | | | | | | |
| Sal (g) | | 1 | 96,35 | 1,64 | 3,35 | | | | | 1,5 | 0,32 | 0,89 | 1,06 | | | 1,25 | 1,83 | 2,84 | | 1,05 | | | | | | | | | | | |

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