



TRITURADO
POLLO-TERNERA

DICIEMBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

30

31

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

TX verdura y patatas con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

TX verdura y patatas con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

9

10

11

12

13

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

TX verdura y arroz con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

TX verdura y arroz con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

16

17

18

19

20

TX verdura y patatas con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

TX verdura y patatas con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

TX verdura y patatas con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 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)		241	363	241	363					227	357	227	357			241	363	241	363	241											
Valor energético (Kj)		1014	1524	1014	1524					952	1498	952	1498			1014	1524	1014	1524	1014											
Grasas (g)		8,9	8,9	8,9	8,9					7,1	9,1	7,1	9,1			8,9	8,9	8,9	8,9	8,9											
Grasas saturadas (g)		2	1,6	2	1,6					1,2	2	1,2	2			2	1,6	2	1,6	2											
Hidratos de Carbono (g)		27,6	56,4	27,6	56,4					27,8	54,8	27,8	54,8			27,6	56,4	27,6	56,4	27,6											
Azúcares (g)		15,6	14,2	15,6	14,2					15,8	14,2	15,8	14,2			15,6	14,2	15,6	14,2	15,6											
Proteínas (g)		10,5	12,5	10,5	12,5					10,9	11,9	10,9	11,9			10,5	12,5	10,5	12,5	10,5											
Sal (g)		0,41	0,21	0,41	0,21					0,41	0,21	0,41	0,21			0,41	0,21	0,41	0,21	0,41											

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