



TRITURADO

DICIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31			
TX verdura y patatas con merluza TX de frutas Alérgenos: 4	TX verdura y arroz con pollo TX de frutas	Puré de alubias TX de frutas	TX verdura y arroz con merluza TX de frutas Alérgenos: 4	
9	10	11	12	13
	TX verdura y patatas con pollo TX de frutas	TX verdura y arroz con merluza TX de frutas Alérgenos: 4	Garbanzos con verduras TX TX de frutas Alérgenos: 9	TX verdura y arroz con ternera TX de frutas Alérgenos: 7
16	17	18	19	20
Lentejas con verduras TX TX de frutas Alérgenos: 1	TX verdura y arroz con merluza TX de frutas Alérgenos: 4	Patatas con costilla TX TX de frutas Alérgenos: 9	TX verdura y arroz con pollo TX de frutas	TX verdura y patatas con merluza TX de frutas Alérgenos: 4
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)		213,8	363	401	339					227	339	441	357			335	339	311	363	213,8											
Valor energético (Kj)		900	1524	1684	1424					952	1424	1850	1498			1406	1424	1306	1524	900											
Grasas (g)		7,1	8,9	11,5	7,3					7,1	7,3	14,3	9,1			7,3	7,3	13,3	8,9	7,1											
Grasas saturadas (g)		1,2	1,6	1,8	1,2					1,2	1,2	1,8	2			1	1,2	2,6	1,6	1,2											
Hidratos de Carbono (g)		26,6	56,4	47,6	57,8					27,8	57,8	54	54,8			45,4	57,8	33,6	56,4	26,6											
Azúcares (g)		14,6	14,2	16,4	13,4					15,8	13,4	17,2	14,2			15,4	13,4	14,8	14,2	14,6											
Proteínas (g)		8,7	12,5	16,9	8,9					10,9	8,9	16,7	11,9			15,3	8,9	11,9	12,5	8,7											
Sal (g)		0,21	0,21	0,51	0,21					0,41	0,21	0,61	0,21			0,51	0,21	0,51	0,21	0,21											

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