



VEGANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31			
2	3 Macarrones napolitana Champiñones salteados Pan Lácteo de soja Alérgenos: 1,3,6,8,12	4	5 Arroz con verduras Ensalada mixta (sin atún) Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,6,12	6
9	10 Crema de verduras Patatas panaderas Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,6	11	12 Garbanzos con verduras Tomate aliñado Pan Lácteo de soja Alérgenos: 1,6,8,9	13
16	17 Arroz con tomate Zanahorias salteadas Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,6	18	19 Crema de puerros Hamburguesa vegetal Patatas fritas Refresco / Zumo Lácteo de soja Dulce navideño	20
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)			537,38		546,38					370,38		437,38					635,38		395												
Valor energético (Kj)			2245,62		2288,62					1553,62		1830,62					2662,62		1652												
Grasas (g)			19,716		12,116					12,016		14,616					15,916		22,6												
Grasas saturadas (g)			2,848		1,848					1,748		1,848					2,248		6,8												
Hidratos de Carbono (g)			69,418		96,018					54,018		50,518					109,318		36,4												
Azúcares (g)			4,12		19,52					22,02		9,02					23,82		3,95												
Proteínas (g)			15,58		8,88					7,68		18,68					10,48		8,8												
Sal (g)			1,39		0,69					0,44		0,67					1,19		1,4												

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