



**SIN HUEVO
INFANTIL**

LUNES



4

Arroz con verduras
Merluza con tomate
Coliflor rehogada
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,12

MARTES



5

Macarrones boloñesa (sin huevo)
Pechuga de pollo a la plancha
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12

MIÉRCOLES



6

Garbanzos con calabaza
Merluza a la plancha
Ensalada mixta (sin huevo)
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,9

JUEVES



7

Crema de calabacín
Albóndigas de pollo (sin huevo)
Patatas panaderas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7

VIERNES



1

Patatas con choco
Lomo adobado a la plancha
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,14

Macarrones napolitana (sin huevo)

11

Perca a la roteña
Guisantes salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,12

Arroz con tomate

12

Lomo de cerdo a la plancha
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7

Patatas con verduras

13

Pollo estofado
Champiñones salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,9,12

Garbanzos con langostinos

14

Hamburguesa de pollo plancha
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12

Fideos a la cazuela (sin huevo)

15

Salmón al horno
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6

Arroz con pollo

18

Perca en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6

Sopa de fideos (sin huevo)

19

Jamonicos de pollo al horno
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,9

Puré de alubias

20

Lomo a la castellana
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,12

Macarrones napolitana (sin huevo)

21

Merluza a la bilbaina
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,12

Crema de legumbres

22

Lomo adobado a la plancha
Ensalada mixta (sin huevo)
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9

Lentejas estofadas

25

Pechuga de pollo a la plancha
Patatas dados fritas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,7,9

Crema de puerros

26

Hamburguesa de pollo plancha
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12

Puchero de garbanzos

27

Merluza en salsa alicantina
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7,9

Patatas con ternera

28

Salmón al horno
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7,9

Paella

29

Lomo de cerdo a la plancha
Pisto manchego
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,14

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)				575,3	750,5	478,3	376,7	457,5			645,9	814,7	577,1	408,9	550,9			540,5	503,9	756,5	627,9	540,3			830,5	496,9	628,5	435,7	742,3		550,3
Valor energético (Kj)				2409,7	3143,1	2004,7	1578,9	1918,5			2704,1	3411,5	2415,9	1713,1	2305,9			2263,5	2111,1	3170,1	2630,3	2262,7			3476,9	2078,9	2632,7	1824,5	3106,5		2307,1
Grasas (g)				12,26	26,88	13,56	13,62	12,98			18,1	24,94	27,56	19,86	14,76			13,78	10,46	34,48	18,34	15,06			33,62	23,26	17,56	17,24	23,4		23,06
Grasas saturadas (g)				1,88	6,56	3,38	3,6	2,28			2,42	6,9	6,46	4,26	3,14			2,28	4,06	9,76	2,48	2,48			7,4	4,84	4,56	4,9	5,24		6,88
Hidratos de Carbono (g)				102,03	86,75	61,83	49,63	56,63			102,39	109,71	49,79	42,75	84,29			86,33	84,35	63,85	99,57	66,53			76,91	53,49	76,87	48,01	94,63		69,83
Azúcares (g)				19,8	23,3	18	15,62	22,04			22,66	16,21	17,26	21,34	22,2			20,64	16,94	20,8	20,8	22,4			20,76	23,2	15,98	17,18	20,63		21,93
Proteínas (g)				9,8	35	20,6	11,12	24,14			12,12	35,76	28,42	11,16	15,78			14,54	15,26	36,2	10,08	28,4			46,06	13,68	35,78	17,86	35,42		11,6
Sal (g)				0,75	1,63	0,79	0,54	3,95			1,1	1,88	1,95	2,26	0,78			0,75	1	4,07	1,1	3,35			1,6	2,08	1,64	0,98	1,76		1,65

Cómo diferenciar alergias e intolerancias

La intolerancia alimentaria se da cuando el cuerpo no puede digerir correctamente un alimento o uno de sus componentes.

Puede tener síntomas similares a los de una alergia, pero a diferencia de la alergia, afecta al metabolismo y no al sistema inmunológico.

La alergia se produce cuando el sistema inmunológico no funciona bien, y percibe una sustancia normalmente inocua como si fuera una amenaza, atacándola con las defensas inmunológicas del cuerpo.

La parte del alimento que causa las reacciones alérgicas son las proteínas. Los síntomas de las reacciones alérgicas a los alimentos son numerosos, pudiendo ser respiratorios, cutáneos, gastrointestinales o sistémicos. Los síntomas pueden

aparecer segundos después de la ingestión, contacto o inhalación del alérgeno, aunque algunas reacciones alérgicas tardan horas o incluso días en desarrollarse. Estos síntomas pueden ser leves, o llegar a poner en peligro la vida del afectado.

La mayoría de casos de intolerancia alimentaria causan manifestaciones menos graves y a menudo las personas afectadas pueden tolerar una pequeña presencia del alimento responsable en su dieta.



FRUTOS SECOS



APIO



MOSTAZA



SÉSAMO



SULFITOS



ALTRAMUZ



MOLUSCOS



CEREALES CON GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



Emplatados