

Centro: Escuelas Francesas

Menú: Sin frutos secos

menú

ABRIL



Emplatados

SERVICIOS DE RESTAURACIÓN COLECTIVA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
Arroz caldoso con carne
Tortilla de atún
Ensalada de zanahoría
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 18, 19, 21, 22, 23,
25, 3, 4, 7

2
Lentejas con verduras
Albóndigas de pescado en salsa
Menestra
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 14, 18, 19, 2, 20, 26,
28, 3, 4, 7, 9

3
Macarrones napolitana
Fricasé de pollo
Calabacines salteados
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 22, 24, 3, 7

4
Casco de legumbres
Taquitos fritos de rosada
Ensalada de maíz
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 14, 18, 19, 20, 21,
22, 25, 26, 27, 28, 4, 6, 7, 9

7
Crema de calabacín
Lagrimitas de pollo en salsa
Arroz salteado
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 12, 18, 19, 22, 24, 25

8
Arroz con tomate
Merluza en salsa alicantina
Judías verdes
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 16, 18, 25, 26, 4

9
Fideos a la marinera
Lomo a la castellana
Zanahorias salteadas
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 12, 14, 19, 2, 21, 22,
28, 3, 4, 6, 7

10
Patatas con carne
Croquetas de pescado
Tomate aliñado
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 14, 18, 19, 2, 21, 22,
28, 3, 4, 6, 7

11
Potaje de vigilia
Revuelto de bacalao
Ensalada mixta
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 12, 18, 19, 20, 26,
27, 28, 3, 4, 9

14
Patatas con verduras
Nuggets de pescado
Guisantes salteados
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 14, 18, 19, 2, 28, 29,
3, 4, 6, 7, 9

15
Crema de calabaza
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas fritas
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 12, 22, 7

16
Arroz con pollo
Rosada con tomate
Menestra
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 16, 18, 19, 26, 4, 7

17
Puchero de garbanzos
Tortilla de patatas
Ensalada mixta
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 12, 18, 19, 20, 21,
22, 27, 28, 3, 4, 9

18
Canelones de atún
Jamoncitos de pollo al horno
Champiñones
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 18, 22, 23, 3, 4, 6, 7

21
Sopa de picadillo
Salchichas frescas de pollo en
salsa
Pisto manchego
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 12, 16, 18, 21, 22,
24, 25, 28, 3, 6, 7, 9

22
Espaguetis boloñesa
Tortilla a la francesa
Zanahorias salteadas
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 12, 18, 19, 21, 22, 3

23
Alubias estofadas
Salmón en salsa verde
Tomate aliñado
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 18, 19, 20, 21, 22,
23, 4, 7

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)	612.30	657.30	599.30	597.30			574.30	561.30	663.30	428.30	560.30										560.30	434.30	624.30	584.30	527.30			468.30	753.30	553.30	
Valor energético (Kj)	2562.70	2753.70	2508.70	2502.70			2405.70	2340.70	2779.70	1794.70	2344.70										2344.70	1821.70	2669.70	2445.70	2205.70			1965.70	3155.70	2317.70	
Grasas (g)	30.26	28.06	23.06	16.76			17.66	17.26	31.06	14.43	20.56										23.26	22.96	26.86	21.86	21.86			13.36	42.46	22.76	
Grasas saturadas (g)	7.28	5.48	4.08	3.38			3.18	2.68	9.18	7.15	3.58										3.28	6.38	5.38	3.48	4.48			2.47	6.28	6.58	
Hidratos de Carbono (g)	54.73	55.53	65.63	77.03			78.43	75.63	64.03	58.25	55.93										62.13	40.33	69.13	69.13	46.53			61.33	69.03	57.03	
Azúcares (g)	16.90	20.00	21.40	26.30			20.50	20.20	20.40	17.17	22.30										24.20	15.90	19.10	21.20	19.40			21.07	25.60	16.50	
Proteínas (g)	27.70	29.50	27.20	27.60			21.50	21.80	28.10	15.66	31.30										21.40	13.80	26.60	23.20	32.40			23.10	19.50	24.70	
Sal (g)	1.54	2.29	1.45	1.80			1.15	1.50	4.04	2.13	1.44										2.00	2.24	1.74	1.30	3.35			4.30	2.60	1.54	

Frutos secos: fuente de salud

Son alimentos muy completos desde el punto de vista nutritivo, ya que tienen un elevado contenido en proteínas, de calidad semejante a las de las legumbres y un contenido en grasas variable donde predominan los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados.



Son ricos en fibra y vitaminas, entre las que destacan la vitamina E y el ácido fólico. Son fuentes moderadas de calcio, hierro, fósforo, potasio, magnesio, manganeso, cobre, además de ricos en antioxidantes y polifenoles.

Por sus propiedades nutricionales son ideales para el complemento de desayunos, medias mañanas o en las meriendas.

Por su importante valor energético y su gran aceptación, son especialmente indicados en la edad escolar, sin embargo, no se aconseja darlos enteros en menores de 5 años, ya que existe riesgo de atragantamiento.

Debemos tener en cuenta, además, que son un alimento con un poder alergénico elevado, por lo que hasta los dos años no podemos introducirlos, y siempre bien molidos y triturados y bajo vigilancia.



3-4 raciones/semana
1 ración = 20-30 g



Emplatados