

Centro: Escuelas Francesas

Menú: Sin huevo infantil

menú

ABRIL



Emplatados

SERVICIOS DE RESTAURACIÓN COLECTIVA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
Arroz caldoso con carne
Lomo adobado al horno
Ensalada de zanahoria
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 18, 19, 21, 22, 25, 6, 7

2
Lentejas con verduras
Merluza a la marinera
Menestra
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 12, 18, 19, 20, 26, 28, 4, 7, 9

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

4
Crema de legumbres
Rosada en salsa verde
Ensalada de maíz
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 12, 19, 20, 24, 27, 28, 4, 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 (sin huevo)
Lomo a la castellana
Zanahorias salteadas
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 12, 14, 19, 2, 21, 22, 28, 4, 6, 7

10
Patatas con carne
Perca a la roteña
Tomate aliñado
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 18, 19, 21, 22, 28, 4, 7

11
Potaje de vigilia
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada mixta (sin huevo)
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 12, 18, 19, 20, 26, 27, 28, 4, 9

14
Patatas con verduras
Merluza a la bilbaina
Guisantes salteados
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 18, 19, 28, 29, 4, 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
Lomo de cerdo a la plancha
Ensalada mixta (sin huevo)
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 12, 18, 19, 20, 21, 22, 27, 28, 4, 9

18
Ensalada de pasta (sin huevo)
Jamoncitos de pollo al horno
Champiñones
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 19, 22, 23, 28, 4

21
Sopa de arroz (sin huevo)
Pechuga de pollo a la plancha
Pisto manchego
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 16, 18, 21, 22, 24, 25, 28, 9

22
Espaguetis boloñesa (sin huevo)
Merluza a la plancha
Zanahorias salteadas
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 12, 18, 19, 21, 22, 4

23
Puré de alubias
Salmón en salsa verde
Tomate aliñado
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 18, 20, 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) | 505.30 | 562.30 | 598.30 | 451.30 | | | 574.30 | 561.30 | 664.30 | 297.30 | 599.30 | | | | | | | | | | 470.30 | 434.30 | 624.30 | 576.30 | 569.30 | | | 503.30 | 547.30 | 506.30 | |
| Valor energético (Kj) | 2115.70 | 2356.70 | 2504.70 | 1887.70 | | | 2405.70 | 2340.70 | 2783.70 | 1246.70 | 2508.70 | | | | | | | | | | 1969.70 | 1821.70 | 2669.70 | 2412.70 | 2381.70 | | | 2106.70 | 2293.70 | 2121.70 | |
| Grasas (g) | 17.36 | 20.96 | 23.16 | 12.26 | | | 17.66 | 17.26 | 31.36 | 10.66 | 21.46 | | | | | | | | | | 16.96 | 22.96 | 26.86 | 18.06 | 22.26 | | | 18.66 | 18.76 | 18.96 | |
| Grasas saturadas (g) | 4.98 | 4.78 | 3.98 | 1.98 | | | 3.18 | 2.68 | 9.58 | 3.48 | 3.78 | | | | | | | | | | 2.68 | 6.38 | 5.38 | 4.38 | 4.18 | | | 3.68 | 3.98 | 4.48 | |
| Hidratos de Carbono (g) | 56.83 | 46.03 | 68.13 | 56.73 | | | 78.43 | 75.63 | 66.83 | 35.93 | 56.23 | | | | | | | | | | 51.83 | 40.33 | 69.13 | 60.83 | 59.93 | | | 50.73 | 68.03 | 55.93 | |
| Azúcares (g) | 16.60 | 19.40 | 20.80 | 24.00 | | | 20.50 | 20.20 | 19.60 | 14.00 | 22.30 | | | | | | | | | | 24.50 | 15.90 | 19.10 | 20.63 | 19.40 | | | 20.70 | 24.40 | 16.60 | |
| Proteínas (g) | 28.00 | 29.70 | 24.50 | 22.30 | | | 21.50 | 21.80 | 25.60 | 12.20 | 39.50 | | | | | | | | | | 23.50 | 13.80 | 26.60 | 38.80 | 27.90 | | | 30.10 | 22.70 | 22.50 | |
| Sal (g) | 3.74 | 1.59 | 1.45 | 1.05 | | | 1.15 | 1.50 | 4.09 | 0.59 | 1.34 | | | | | | | | | | 1.40 | 2.24 | 1.74 | 1.40 | 1.65 | | | 1.35 | 1.50 | 1.34 | |

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