

# Centro: Escuelas Francesas

Menú: Sin leche de vaca

# menú

## ABRIL



### Emplatados

SERVICIOS DE RESTAURACIÓN COLECTIVA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1  
Arroz caldoso con carne  
Tortilla de atún  
Ensalada de zanahoria  
Postre de soja  
Pan  
Alergenos: 1, 18, 19, 21, 22, 23,  
25, 3, 4, 6, 8

2  
Lentejas con verduras  
Merluza a la marinera  
Menestra  
Postre de soja  
Pan  
Alergenos: 1, 12, 18, 19, 20, 26,  
28, 4, 6, 8, 9

3  
Macarrones napolitana  
Pollo estofado  
Calabacines salteados  
Fruta fresca  
Pan  
Alergenos: 1, 22, 24, 3

4  
Legumbres con verduras  
Rosada en salsa verde  
Ensalada de maíz  
Fruta fresca  
Pan  
Alergenos: 1, 12, 19, 20, 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  
Lomo a la castellana (sin lactosa)  
Zanahorias salteadas  
Postre de soja  
Pan  
Alergenos: 1, 12, 14, 19, 2, 21, 22,  
28, 3, 4, 6, 8

10  
Patatas con carne  
Perca a la roteña  
Tomate aliñado  
Postre de soja  
Pan  
Alergenos: 1, 18, 19, 21, 22, 28, 4,  
6, 8

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  
Merluza a la bilbaina  
Guisantes salteados  
Fruta fresca  
Pan  
Alergenos: 1, 18, 19, 28, 29, 4, 9

15  
Crema de calabaza  
Hamburguesa de pollo (sin leche)  
Patatas fritas  
Postre de soja  
Pan  
Alergenos: 1, 12, 22, 6, 8

16  
Arroz con pollo  
Rosada con tomate  
Menestra  
Postre de soja  
Pan  
Alergenos: 1, 16, 18, 19, 26, 4, 6, 8

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  
Ensalada de pasta  
Jamoncitos de pollo al horno  
Champiñones  
Fruta fresca  
Pan  
Alergenos: 1, 19, 22, 23, 28, 3, 4

21  
Sopa de picadillo (sin jamón york)  
Pechuga de pollo a la plancha  
Pisto manchego  
Fruta fresca  
Pan  
Alergenos: 1, 16, 18, 24, 25, 28, 3,  
9

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

23  
Alubias con verduras  
Salmón en salsa verde  
Tomate aliñado  
Postre de soja  
Pan  
Alergenos: 1, 18, 20, 23, 4, 6, 8

24  
Alergenos: 1, 12, 18, 19, 20, 21,  
22, 27, 28, 3, 4, 9

25  
Alergenos: 1, 19, 22, 23, 28, 3, 4

**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)	558.30	508.30	599.30	490.30			574.30	561.30	609.30	243.30	560.30										470.30	380.30	570.30	584.30	583.30			511.30	753.30	453.30	
Valor energético (Kj)	2333.70	2127.70	2508.70	2050.70			2405.70	2340.70	2550.70	1017.70	2344.70										1969.70	1592.70	2440.70	2445.70	2439.70			2139.70	3155.70	1896.70	
Grasas (g)	28.56	19.26	23.06	14.16			17.66	17.26	29.36	8.96	20.56										16.96	21.26	25.16	21.86	23.16			18.96	42.46	17.36	
Grasas saturadas (g)	5.48	2.98	4.08	2.28			3.18	2.68	7.38	1.68	3.58										2.68	4.58	3.58	3.48	4.18			3.78	6.28	2.78	
Hidratos de Carbono (g)	44.23	35.53	65.63	58.03			78.43	75.63	53.53	25.43	55.93										51.83	29.83	58.63	69.13	57.23			50.73	69.03	45.53	
Azúcares (g)	5.00	7.50	21.40	24.30			20.50	20.20	8.50	2.10	22.30										24.50	4.00	7.20	21.20	19.60			20.70	25.60	5.00	
Proteínas (g)	27.80	29.80	27.20	24.80			21.50	21.80	28.20	12.30	31.30										23.50	13.90	26.70	23.20	31.70			31.50	19.50	22.60	
Sal (g)	1.50	1.55	1.45	1.30			1.15	1.50	4.00	0.55	1.44										1.40	2.20	1.70	1.30	1.75			1.50	2.60	1.35	

## 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**