

Centro: Escuelas Francesas

Menú: Celiaco

menú

ABRIL



Emplatados

SERVICIOS DE RESTAURACIÓN COLECTIVA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

2
Crema de verduras
Merluza a la marinera (sin gluten)
Menestra
Yogurt
Pan sin gluten
Alergenos: 12, 19, 24, 26, 4, 7

3
Macarrones napolitana (sin
gluten)
Pollo estofado
Calabacines salteados
Fruta fresca
Pan sin gluten
Alergenos: 22, 24

4
Legumbres con verduras
Rosada en salsa verde
Ensalada de maíz
Fruta fresca
Pan sin gluten
Alergenos: 12, 19, 20, 27, 28, 4, 9

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

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

9
Fideos a la marinera (sin gluten)
Lomo a la castellana (sin gluten)
Zanahorias salteadas
Yogurt
Pan sin gluten
Alergenos: 12, 14, 19, 2, 21, 22,
28, 4, 7

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

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

14
Patatas con verduras
Merluza a la bilbaina
Guisantes salteados
Fruta fresca
Pan sin gluten
Alergenos: 18, 19, 28, 29, 4, 9

15
Crema de calabaza
Hamburguesa de pollo (sin gluten)
Patatas fritas
Yogurt
Pan sin gluten
Alergenos: 12, 22, 7

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

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

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

21
Sopa de picadillo
Pechuga de pollo a la plancha
Pisto manchego
Fruta fresca
Pan sin gluten
Alergenos: 16, 18, 21, 22, 24, 25,
28, 3, 6, 7, 9

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

23
Alubias con verduras
Salmón en salsa verde
Tomate aliñado
Yogurt
Pan sin gluten
Alergenos: 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)	654.75	508.75	640.75	532.75			616.75	603.75	706.75	339.75	602.75										512.75	476.75	666.75	626.75	611.75			553.75	796.75	549.75	
Valor energético (Kj)	2747.35	2140.35	2689.35	2235.35			2590.35	2525.35	2968.35	1431.35	2529.35										2154.35	2006.35	2854.35	2630.35	2566.35			2324.35	3344.35	2310.35	
Grasas (g)	30.57	19.77	23.47	14.47			17.97	17.57	31.67	10.97	20.87										17.27	23.27	27.17	22.17	22.57			19.27	42.87	19.37	
Grasas saturadas (g)	7.33	4.63	4.03	2.33			3.23	2.73	9.63	3.53	3.63										2.73	6.43	5.43	3.53	4.23			3.83	6.83	4.63	
Hidratos de Carbono (g)	65.35	55.95	78.75	68.65			89.05	86.25	77.45	46.55	66.55										62.45	50.95	79.75	79.75	70.55			61.35	82.15	66.65	
Azúcares (g)	16.92	20.32	20.82	24.32			20.52	20.22	19.62	14.02	22.32										24.52	15.92	19.12	21.22	19.42			20.72	25.02	16.92	
Proteínas (g)	26.39	21.09	23.19	23.49			20.19	20.49	24.29	10.89	29.99										22.19	12.49	25.29	21.89	26.59			30.19	15.89	21.19	
Sal (g)	2.02	1.87	1.93	1.78			1.63	1.98	4.57	1.07	1.92										1.88	2.72	2.22	1.78	2.13			1.98	3.08	1.87	

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