



CELIACO

LUNES

Sopa de fideos (sin gluten) **31**
Solomillo en salsa
Patatas panaderas
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,9

Patatas con ternera **3**
Merluza a la plancha
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 7,9

Puchero de garbanzos **10**
Lomo adobado al horno
Judías verdes
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 9

Crema de zanahoria **17**
Rosada con tomate
Menestra
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 4

Macarrones al pesto (sin gluten) **24**
Tortilla francesa
Judías verdes
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3

MARTES

Crema de calabacín **4**
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 7

Macarrones napolitana (sin gluten) **11**
Merluza frita (sin gluten)
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4,12

Patatas con choco **18**
Lomo de cerdo a la plancha
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 7,12,14

Arroz a la marinera **25**
Pinchito de pollo
Champiñones salteados
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 12,14

MIÉRCOLES

Macarrones napolitana (sin gluten) **5**
Salmón en salsa verde
Calabacines salteados
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 4,7,12

Garbanzos con verduras **12**
Tortilla de patata
Ensalada mixta
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,7,9

Arroz con verduras **19**
Jamoncitos de pollo al horno
Calabacines salteados
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 7,12

Alubias con verduras **26**
Perca en salsa alicantina
Ensalada mixta
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 7,9

JUEVES

Arroz con tomate **6**
Lomo en salsa
Menestra
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 6,12

Crema de verduras **13**
Albóndigas de pollo (sin gluten)
Patatas fritas
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 7,12

Fideos a la cazuela (sin gluten) **20**
Merluza en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 4,9,12

Crema reina **27**
Pizza sin gluten
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 7

VIERNES

Alubias con verduras **7**
Huevos fritos
Pisto manchego
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,9

Arroz con pollo **14**
Perca a la rotifeña
Guisantes salteados
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 4

Garbanzos con verduras **21**
Revuelto de patatas
Ensalada de tomate
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,9

Patatas con verduras **28**
Merluza a la plancha
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Yogurt
Fruta fresca
Alérgenos: 9

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)			440,95	533,35	846,95	693,35	579,75			675,35	634,95	775,75	581,75	636,35			572,35	591,15	678,95	729,95	748,75			945,35	580,55	552,75	583,95	439,95			466,15
Valor energético (Kj)			1854,15	2240,55	3553,35	2910,75	2434,15			2835,95	2666,15	3255,35	2446,35	2670,75			2399,75	2484,15	2851,35	3064,75	3141,75			3966,95	2435,55	2323,35	2457,15	1850,75			1958,55
Grasas (g)			13,89	20,07	31,07	14,47	16,41			14,65	15,29	32,57	30,67	17,21			21,37	21,65	19,17	23,59	27,41			45,55	15,87	15,87	16,99	14,49			9,83
Grasas saturadas (g)			2,73	5,49	5,91	2,01	2,49			2,93	1,93	6,33	7,63	2,87			2,91	6,55	4,51	4,51	4,19			6,83	2,91	4,23	6,93	2,21			2,15
Hidratos de Carbono (g)			60,95	54,01	116,69	125,77	76,95			97,29	109,95	85,05	57,95	100,01			71,17	60,53	109,19	97,17	90,61			113,19	95,51	70,25	84,75	66,67			79,05
Azúcares (g)			21,66	17,02	17,9	21,56	24,02			20,42	21,66	18,62	18,32	21,68			27,06	17,43	16,5	24,02	24,4			20,12	18,88	17,82	19,06	24,32			18,84
Proteínas (g)			12,83	30,47	19,57	10,95	19,41			31,77	8,23	26,99	16,19	15,81			18,75	34,25	12,57	27,39	25,55			15,97	33,91	21,69	18,53	6,29			11,81
Sal (g)			1,23	1,5	3,32	1,64	1,44			4,38	2,23	1,95	2,57	1,38			1,74	2,26	1,52	2,71	1,81			3,58	96,69	1,37	2,27	1,41			1,98

La merienda recarga de energía

Es necesario tomar una buena merienda para reponer energía, poder jugar con ganas y llegar a la cena con buen humor y un apetito moderado.

La merienda **es fundamental durante la etapa del crecimiento** ya que el aparato digestivo de los pequeños se encuentra en periodo de maduración, por lo que su organismo no está preparado para mantenerse muchas horas sin comer.

Garantiza el mantenimiento de niveles constantes de glucosa en sangre y evita el consumo de las reservas propias del organismo.

La merienda es una recarga de energía para seguir estudiando, jugar en el parque, acudir a actividades extraescolares o practicar ejercicio. Además, nos ayuda a controlar el sobrepeso, ya que calma el apetito

evitando llegar a la hora de la cena con hambre excesiva.

La merienda perfecta debe representar el 15% del aporte energético total diario y **está compuesta por una pieza de fruta, un elemento hidrocarbonado (pan, galletas, cereales...) y un lácteo**. Evitaremos los dulces y sobre todo, la bollería industrial.



Emplatados

SERVICIOS DE RESTAURACIÓN COLECTIVA