



**SIN CERDO Y
PESCADO AZUL**

LUNES

31
Crema de verduras
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12

3
Patatas con ternera
Buñuelos de bacalao
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9

10
Puré de garbanzos
Pechuga de pollo a la plancha
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6

17
Lentejas con verduras
Rosada con tomate
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,9

24
Coditos al pesto
Tortilla francesa
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6

MARTES

4
Lentejas con verduras
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,9

11
Fusilli napolitana
Merluza frita
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6

18
Patatas con choco
Tortilla francesa
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,12,14

25
Arroz a la marinera
Pinchito de pollo
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,14

MIÉRCOLES

5
Macarrones napolitana
Merluza en salsa verde
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,6,7,12

12
Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Ensalada mixta (sin atún)
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

19
Arroz con verduras
Jamoncitos de pollo al horno
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,12

26
Alubias con verduras
Perca en salsa alicantina
Ensalada mixta (sin atún)
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,9

JUEVES

6
Arroz con tomate
Tortilla francesa
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6

13
Crema de verduras
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas fritas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,12

20
Fideos a la cazuela (sin cerdo)
Merluza en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,9

27
Crema reina
Pizza cuatro quesos
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7

VIERNES

7
Alubias con verduras
Huevos fritos
Pisto manchego
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9

14
Arroz con pollo
Perca a la rotelía
Guisantes salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6

21
Garbanzos con verduras
Revuelto de patatas
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9

28
Patatas con verduras
Merluza a la plancha
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9

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)			771,5	680,9	758,5	963,9	537,3			750,9	450,5	733,3	539,3	593,9			709,9	684,7	636,5	307,5	706,3			516,9	538,1	510,3	335,5	397,5			543,7
Valor energético (Kj)			3230,5	2851,9	3175,7	4036,1	2249,5			3145,3	1885,5	3070,7	2261,7	2486,1			2973,1	2868,5	2666,7	1290,1	2957,1			2166,3	2250,9	2138,7	1410,5	1666,1			2278,9
Grasas (g)			40,48	22,56	27,66	43,66	16,1			27,04	15,78	32,26	30,36	16,9			24,26	40,54	18,86	9,48	27,1			33,64	15,56	15,56	10,28	14,18			26,02
Grasas saturadas (g)			5,48	5,84	5,76	5,66	2,44			4,68	1,68	6,28	7,58	2,82			3,26	7	4,46	1,46	4,14			4,38	2,86	4,18	3,18	2,16			5,2
Hidratos de Carbono (g)			76,13	64,99	91,07	119,35	66,33			75,27	61,53	74,43	47,33	89,39			79,15	53,81	98,57	36,55	79,99			38,97	84,89	59,63	47,33	56,05			59,23
Azúcares (g)			22,34	17,2	18,48	22,44	24			22,4	23,34	18,6	18,3	21,66			23,44	18,28	16,48	20,8	24,38			19,3	18,86	17,8	17,24	24,3			23,22
Proteínas (g)			20,64	45,98	29,48	19,86	20,72			42,28	11,94	28,3	17,5	17,12			34,66	22,06	13,88	17,1	26,86			12,08	35,22	23	10,54	7,6			13,62
Sal (g)			3,35	1,42	1,84	2,96	0,96			1,4	1,95	1,47	2,09	0,9			1,66	2,88	1,04	1,03	1,33			2,1	96,21	0,89	0,39	0,93			2,3

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