



**SIN FRUTOS SECOS**

### LUNES

Sopa de fideos  
Solomillo en salsa  
Patatas panaderas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,6,9

31

### MARTES

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

4

### MIÉRCOLES

Lasaña de carne  
Salmón en salsa verde  
Calabacines salteados  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,4,6,7,12

5

### JUEVES

Arroz con tomate  
Lomo en salsa  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,12

6

### VIERNES

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

7

Puchero de garbanzos  
Lomo adobado al horno  
Judías verdes  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,9

10

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

11

Berza gaditana  
Tortilla de patata  
Ensalada mixta  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,6,7,9

12

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

13

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

14

Lentejas estofadas  
Rosada con tomate  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,6,7,9

17

Patatas con choco  
San jacobó  
Ensalada de maíz  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,6,7,12,14

18

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

19

Fideos a la cazuela  
Merluza en salsa alicantina  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,6,9,12

20

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

21

Coditos carbonara  
Tortilla francesa  
Judías verdes  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,6,7

24

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

25

Alubias con verduras  
Empanadillas de atún  
Ensalada mixta  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

26

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

27

Patatas a la riojana  
Merluza a la plancha  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,7

28

**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	858,5	650,9	629,3			632,9	450,5	801,3	539,3	593,9			801,9	627,7	636,5	685,5	706,3			516,9	538,1	834,3	599,5	201,5			423,7
Valor energético (Kj)			3230,5	2851,9	3594,7	2726,1	2633,5			2651,3	1885,5	3354,7	2261,7	2486,1			3357,1	2629,5	2666,7	2872,1	2957,1			2166,3	2250,9	3494,7	2515,5	846,1			1773,9
Grasas (g)			40,48	22,56	43,76	14,16	23,5			14,34	15,78	38,26	30,36	16,9			32,86	25,94	18,86	22,88	27,1			33,64	15,56	34,36	24,28	3,78			9,32
Grasas saturadas (g)			5,48	5,84	13,46	1,96	6,44			2,88	1,68	9,48	7,58	2,82			6,26	6,6	4,46	3,86	4,14			4,38	2,86	8,78	9,68	0,56			2,1
Hidratos de Carbono (g)			76,13	64,99	77,07	115,15	68,33			86,67	61,53	73,03	47,33	89,39			80,35	73,31	98,57	82,35	79,99			38,97	84,89	88,43	71,33	35,85			66,63
Azúcares (g)			22,34	17,2	19,08	21,54	23,2			20,4	23,34	18,2	18,3	21,66			24,04	19,58	16,48	25,2	24,38			19,3	18,86	22,6	20,84	20,5			19,22
Proteínas (g)			20,64	45,98	35,08	12,26	25,12			33,08	11,94	32,1	17,5	17,12			37,26	20,76	13,88	32,5	26,86			12,08	35,22	27,2	19,44	4			15,12
Sal (g)			3,35	1,42	2,04	1,16	1,26			3,9	1,95	1,89	2,09	0,9			1,86	2,68	1,04	1,63	1,33			2,1	96,21	1,49	2,19	0,33			0,8

## 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