



**SIN HUEVO  
INFANTIL**

**LUNES**

31  
Sopa de fideos (sin huevo)  
Solomillo en salsa  
Patatas panaderas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,9

**MARTES**

3  
Patatas con ternera  
Merluza a la plancha  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,7,9

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

**MIÉRCOLES**

10  
Puchero de garbanzos  
Lomo adobado al horno  
Judías verdes  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,9

11  
Macarrones napolitana (sin huevo)  
Merluza frita (sin huevo)  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,12

5  
Macarrones napolitana (sin huevo)  
Salmón en salsa verde  
Calabacines salteados  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,4,6,7,12

12  
Garbanzos con verduras  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Ensalada mixta (sin huevo)  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,6,7,9,12

**JUEVES**

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

18  
Patatas con choco  
Lomo de cerdo a la plancha  
Ensalada de maíz  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,6,7,12,14

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

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

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

13  
Crema de verduras  
Albóndigas de pollo (sin huevo)  
Patatas fritas  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,6,7

**VIERNES**

24  
Macarrones al pesto (sin huevo)  
Lomo adobado al horno  
Judías verdes  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6

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

26  
Puré de alubias  
Perca en salsa alicantina  
Ensalada mixta (sin huevo)  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,6,7

27  
Crema reina  
Hamburguesa de pollo plancha  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,6,7,12

7  
Puré de alubias  
Hamburguesa de pollo plancha  
Pisto manchego  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,12

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

21  
Garbanzos con verduras  
Pechuga de pollo a la plancha  
Ensalada de tomate  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,9

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)			398,5	680,9	804,5	650,9	725,3			632,9	592,5	692,3	306,3	593,9			709,9	548,7	636,5	687,5	706,3			712,9	538,1	508,3	525,5	397,5			487,7
Valor energético (Kj)			1669,5	2851,9	3368,7	2726,1	3036,5			2651,3	2481,5	2898,7	1286,7	2486,1			2973,1	2299,5	2666,7	2880,1	2957,1			2987,3	2250,9	2130,7	2205,5	1666,1			2041,9
Grasas (g)			13,58	22,56	30,76	14,16	31,8			14,34	14,98	26,56	10,36	16,9			24,26	21,34	18,86	23,28	24			21,34	15,56	15,36	26,18	14,18			6,92
Grasas saturadas (g)			2,68	5,84	5,86	1,96	5,94			2,88	1,88	5,78	3,18	2,82			3,26	6,5	4,46	4,46	4,14			4,28	2,86	3,98	6,88	2,16			1,9
Hidratos de Carbono (g)			50,33	64,99	106,07	115,15	70,93			86,67	99,33	68,03	41,43	89,39			79,15	49,91	98,57	86,55	72,29			103,07	84,89	59,43	52,13	56,05			91,83
Azúcares (g)			21,64	17,2	17,88	21,54	24,6			20,4	21,64	19	17,2	21,66			23,44	17,41	16,48	24	23,78			19,4	18,86	17,2	18,44	24,3			18,82
Proteínas (g)			14,14	45,98	20,88	12,26	26,62			33,08	9,54	36,3	9,4	17,12			34,66	35,56	13,88	28,7	41,66			22,88	35,22	23	16,44	7,6			11,72
Sal (g)			0,75	1,42	2,04	1,16	2,76			3,9	0,95	1,58	0,39	0,9			1,66	1,78	1,04	1,63	1,33			3,9	96,21	0,79	2,29	0,93			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