



SIN LENTEJAS

LUNES

31
Sopa de fideos
Solomillo en salsa
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9

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

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

17
Crema de zanahoria
Rosada con tomate
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6

24
Coditos carbonara
Tortilla francesa
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,7

MARTES

4
Crema de calabacín
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7

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

18
Patatas con choco
San jacobó
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,12,14

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

MIÉRCOLES

5
Lasaña de carne
Salmón en salsa verde
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7,12

12
Berza gaditana
Tortilla de patata
Ensalada mixta
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
Empanadillas de atún
Ensalada mixta
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

JUEVES

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

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

20
Fideos a la cazuela
Merluza en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,9,12

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

VIERNES

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

14
Arroz con pollo
Perca a la rotifeña
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 a la riojana
Merluza a la plancha
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,7

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)			771,5	490,9	858,5	650,9	629,3			632,9	450,5	801,3	539,3	593,9			529,9	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	2055,9	3594,7	2726,1	2633,5			2651,3	1885,5	3354,7	2261,7	2486,1			2215,1	2629,5	2666,7	2872,1	2957,1			2166,3	2250,9	3494,7	2515,5	846,1			1773,9
Grasas (g)			40,48	19,76	43,76	14,16	23,5			14,34	15,78	38,26	30,36	16,9			21,06	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	5,44	13,46	1,96	6,44			2,88	1,68	9,48	7,58	2,82			2,86	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	43,39	77,07	115,15	68,33			86,67	61,53	73,03	47,33	89,39			60,55	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	19,08	21,54	23,2			20,4	23,34	18,2	18,3	21,66			27,04	19,58	16,48	25,2	24,38			19,3	18,86	22,6	20,84	20,5			19,22
Proteínas (g)			20,64	31,78	35,08	12,26	25,12			33,08	11,94	32,1	17,5	17,12			20,06	20,76	13,88	32,5	26,86			12,08	35,22	27,2	19,44	4			15,12
Sal (g)			3,35	1,02	2,04	1,16	1,26			3,9	1,95	1,89	2,09	0,9			1,26	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