



TRITURADO SIN
LECHE DE VACA

LUNES

TX verdura y patatas con lomo
TX de frutas

31

MARTES

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

3

Lentejas con verduras TX
TX de frutas
Alérgenos: 1

4

MIÉRCOLES

TX verdura y patatas con merluza
TX de frutas
Alérgenos: 4

5

JUEVES

TX verdura y arroz con lomo
TX de frutas

6

VIERNES

Puré de alubias
TX de frutas

7

Puré de garbanzos
TX de frutas

10

TX verdura y patatas con merluza
TX de frutas
Alérgenos: 4

11

Garbanzos con verduras TX
TX de frutas
Alérgenos: 9

12

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

13

TX verdura y arroz con merluza
TX de frutas
Alérgenos: 4

14

Lentejas con verduras TX
TX de frutas
Alérgenos: 1

17

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

18

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

19

TX verdura y patatas con merluza
TX de frutas
Alérgenos: 4

20

Garbanzos con verduras TX
TX de frutas
Alérgenos: 9

21

TX verdura y arroz con merluza
TX de frutas
Alérgenos: 4

24

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

25

Puré de alubias
TX de frutas

26

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

27

TX verdura y patatas con merluza
TX de frutas
Alérgenos: 4

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)			227	335	213,8	409	401			449	213,8	441	227	339			335	227	363	213,8	441			339	363	401	227	213,8			244,6
Valor energético (Kj)			952	1406	900	1716	1684			1884	900	1850	952	1424			1406	952	1524	900	1850			1424	1524	1684	952	900			1028
Grasas (g)			7,1	7,3	7,1	15,3	11,5			14,1	7,1	14,3	7,1	7,3			7,3	7,1	8,9	7,1	14,3			7,3	8,9	11,5	7,1	7,1			9,5
Grasas saturadas (g)			1,2	1	1,2	4,4	1,8			1,8	1,2	1,8	1,2	1,2			1	1,2	1,6	1,2	1,8			1,2	1,6	1,8	1,2	1,2			2
Hidratos de Carbono (g)			27,8	45,4	26,6	56	47,6			56,2	26,6	54	27,8	57,8			45,4	27,8	56,4	26,6	54			57,8	56,4	47,6	27,8	26,6			26,2
Azúcares (g)			15,8	15,4	14,6	14,4	16,4			16	14,6	17,2	15,8	13,4			15,4	15,8	14,2	14,6	17,2			13,4	14,2	16,4	15,8	14,6			15,4
Proteínas (g)			10,9	15,3	8,7	9,7	16,9			16,9	8,7	16,7	10,9	8,9			15,3	10,9	12,5	8,7	16,7			8,9	12,5	16,9	10,9	8,7			11,7
Sal (g)			0,41	0,51	0,21	0,21	0,51			0,51	0,21	0,61	0,41	0,21			0,51	0,41	0,21	0,21	0,61			0,21	0,21	0,51	0,41	0,21			0,41

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