



TRITURADO SIN
LEGUMBRES Y
HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>31</p> <p>TX verdura y patatas con lomo TX de frutas</p>				
<p>3</p> <p>Patatas con ternera TX TX de frutas Alérgenos: 7,9</p>	<p>4</p> <p>TX verdura y arroz con pollo TX de frutas</p>	<p>5</p> <p>TX verdura y patatas con merluza TX de frutas Alérgenos: 4</p>	<p>6</p> <p>TX verdura y arroz con lomo TX de frutas</p>	<p>7</p> <p>TX verdura y patatas con merluza TX de frutas Alérgenos: 4</p>
<p>10</p> <p>TX verdura y arroz con pollo TX de frutas</p>	<p>11</p> <p>TX verdura y patatas con merluza TX de frutas Alérgenos: 4</p>	<p>12</p> <p>TX verdura y arroz con ternera TX de frutas Alérgenos: 7</p>	<p>13</p> <p>TX verdura y patatas con pollo TX de frutas</p>	<p>14</p> <p>TX verdura y arroz con merluza TX de frutas Alérgenos: 4</p>
<p>17</p> <p>TX verdura y arroz con merluza TX de frutas Alérgenos: 4</p>	<p>18</p> <p>TX verdura y patatas con ternera TX de frutas Alérgenos: 7</p>	<p>19</p> <p>TX verdura y arroz con pollo TX de frutas</p>	<p>20</p> <p>TX verdura y patatas con merluza TX de frutas Alérgenos: 4</p>	<p>21</p> <p>TX verdura y patatas con pollo TX de frutas</p>
<p>24</p> <p>TX verdura y arroz con merluza TX de frutas Alérgenos: 4</p>	<p>25</p> <p>TX verdura y arroz con pollo TX de frutas</p>	<p>26</p> <p>TX verdura y patatas con lomo TX de frutas</p>	<p>27</p> <p>TX verdura y patatas con ternera TX de frutas Alérgenos: 7</p>	<p>28</p> <p>TX verdura y patatas con merluza TX de frutas Alérgenos: 4</p>

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)			299	363	213,8	409	213,8			363	213,8	357	227	339			339	241	363	213,8	227			339	363	244,6	241	213,8			244,6
Valor energético (Kj)			1256	1524	900	1716	900			1524	900	1498	952	1424			1424	1014	1524	900	952			1424	1524	1028	1014	900			1028
Grasas (g)			12,9	8,9	7,1	15,3	7,1			8,9	7,1	9,1	7,1	7,3			7,3	8,9	8,9	7,1	7,1			7,3	8,9	9,5	8,9	7,1			9,5
Grasas saturadas (g)			2,6	1,6	1,2	4,4	1,2			1,6	1,2	2	1,2	1,2			1,2	2	1,6	1,2	1,2			1,2	1,6	2	2	1,2			2
Hidratos de Carbono (g)			31,8	56,4	26,6	56	26,6			56,4	26,6	54,8	27,8	57,8			57,8	27,6	56,4	26,6	27,8			57,8	56,4	26,2	27,6	26,6			26,2
Azúcares (g)			14,4	14,2	14,6	14,4	14,6			14,2	14,6	14,2	15,8	13,4			13,4	15,6	14,2	14,6	15,8			13,4	14,2	15,4	15,6	14,6			15,4
Proteínas (g)			10,5	12,5	8,7	9,7	8,7			12,5	8,7	11,9	10,9	8,9			8,9	10,5	12,5	8,7	10,9			8,9	12,5	11,7	10,5	8,7			11,7
Sal (g)			0,61	0,21	0,21	0,21	0,21			0,21	0,21	0,21	0,41	0,21			0,21	0,41	0,21	0,21	0,41			0,21	0,21	0,41	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