

BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5
Alubias con verduras
Taqitos fritos de rosada
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9,14

6
Fideos a la marinera
Jamón asado en salsa
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,12,14

7
Lentejas estofadas
Revuelto de patatas
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

1
Sopa de fideos
Pollo asado
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9,12

2
Espaguetis napolitana
Tortilla francesa
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

8
Arroz tres delicias
Merluza en salsa verde
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,6,7,12,14

9
Sopa de estrellitas
Pechuga de pollo alicantina
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

12
Crema de calabaza
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

13
Patatas con ternera
Merluza a la marinera
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9,12

14
Puchero de garbanzos
Lomo a la castellana
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9,12

15
Coditos napolitana
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,12

19
Paella
Bacalao con tomate
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12,14

20
Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

21
Sopa de verduras con letras
Pollo estofado
Champiñones salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9,12

22
Macarrones napolitana
Varitas de merluza
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,12,14

23
Berza gaditana
Lomo adobado a la plancha
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,7,9

26
Crema de zanahoria
Lagrimitas de pollo en salsa
Patatas dados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

27
Fideos a la cazuela
Empanadillas de atún
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,12,14

28
Garbanzos con verduras
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

29
Arroz con tomate
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4

30
Ensalada Alemana
Salchichas Bratwurst
Col blanca salteada
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,10,12

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)	577,9	839,9			675,5	809,9	803,5	845,7	565,9				613,7	565,5	726,9	703,9			734,9	675,5	671,1	916,7	764,5			535,5	941,9	874,5	708,9	387,3	
Valor energético (Kj)	2420,3	3515,9			2833,5	3394,1	3366,1	3539,5	2370,3				2573,9	2368,7	3043,1	2945,9			3077,3	2829,5	2809,9	3836,5	3201,1			2237,9	3945,1	3662,5	2967,9	1621,7	
Grasas (g)	20,04	40,26			17,58	26,76	37,08	23,04	19,54				33,22	26,86	24,56	20,06			23,64	24,28	26,36	36,94	29,58			21,32	39,46	47,78	16,86	14,46	
Grasas saturadas (g)	4,48	5,24			2,68	5,26	9,26	5,4	4,38				8	6,36	6,86	2,84			3,58	3,78	8,26	7,4	6,76			3,6	9,66	7,68	2,44	3,28	
Hidratos de Carbono (g)	60,67	91,69			85,33	98,55	75,45	124,91	61,57				57,53	46,27	86,15	94,79			100,77	78,13	70,39	114,51	77,15			59,01	107,95	72,13	112,19	50,83	
Azúcares (g)	20	24,1			27,64	24,34	19,9	19,78	20,4				18,12	16,68	22,24	23,3			20,7	22,44	17,86	19,58	25,5			24,76	24,94	20,94	20,7	21	
Proteínas (g)	33,68	21,58			32,54	38,16	33,6	29,86	32,28				18,82	29,08	33,06	29,78			26,48	27,04	33,82	24,36	37,6			21,16	27,86	30,94	24,28	10,8	
Sal (g)	1,4	2,68			1,75	1,76	1,77	1,68	1,4				2,24	1,74	1,76	1,58			1,8	1,25	1,95	2,38	4,43			1,11	1,7	2,67	1,68	1,45	

Frutos secos: fuente de salud

Son alimentos muy completos desde el punto de vista nutritivo, ya que tienen un elevado contenido en proteínas, de calidad semejante a las de las legumbres y un contenido en grasas variable donde predominan los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados.



Son ricos en fibra y vitaminas, entre las que destacan la vitamina E y el ácido fólico. Son fuentes moderadas de calcio, hierro, fósforo, potasio, magnesio, manganeso, cobre, además de ricos en antioxidantes y polifenoles.

Por sus propiedades nutricionales son ideales para el complemento de desayunos, medias mañanas o en las meriendas.

Por su importante valor energético y su gran aceptación, son especialmente indicados en la edad escolar, sin embargo, no se aconseja darlos enteros en menores de 5 años, ya que existe riesgo de atragantamiento.

Debemos tener en cuenta, además, que son un alimento con un poder alergénico elevado, por lo que hasta los dos años no podemos introducirlos, y siempre bien molidos y triturados y bajo vigilancia.



3-4 raciones/semana
1 ración = 20-30 g

