

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5
 Puré de alubias
 Taquitos fritos de rosada
 Tomate aliñado
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,4,14

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

12
 (Empty menu item)

13
 Crema de calabaza
 Albóndigas de pollo en salsa
 Patatas panaderas
 Pan
 Yogurt
 Alérgenos: 1,7,12

14
 Patatas con ternera
 Merluza a la marinera
 Calabacines salteados
 Pan
 Yogurt
 Alérgenos: 1,4,7,9,12

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

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

15
 Puchero de garbanzos
 Lomo a la castellana
 Menestra
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,9,12

16
 Coditos napolitana
 Lenguado en salsa alicantina
 Ensalada de zanahoria
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,3,4,12

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

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

23
 Crema de legumbres
 Lomo adobado a la plancha
 Zanahorias salteadas
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,9

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

30
 Patatas con choco
 Salchichas Bratwurst
 Calabacines salteados
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,12,14

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			673,5	809,9	803,5	845,7	565,9				613,7	565,5	726,9	703,9			734,9	675,5	671,1	916,7	586,5			535,5	941,9	874,5	708,9	361,5	
Valor energético (Kj)	2420,3	3515,9			2825,5	3394,1	3366,1	3539,5	2370,3				2573,9	2368,7	3043,1	2945,9			3077,3	2829,5	2809,9	3836,5	2457,1			2237,9	3945,1	3662,5	2967,9	1515,7	
Grasas (g)	20,04	40,26			17,38	26,76	37,08	23,04	19,54				33,22	26,86	24,56	20,06			23,64	24,28	26,36	36,94	18,18			21,32	39,46	47,78	16,86	10,56	
Grasas saturadas (g)	4,48	5,24			2,48	5,26	9,26	5,4	4,38				8	6,36	6,86	2,84			3,58	3,78	8,26	7,4	2,96			3,6	9,66	7,68	2,44	1,56	
Hidratos de Carbono (g)	60,67	91,69			85,13	98,55	75,45	124,91	61,57				57,53	46,27	86,15	94,79			100,77	78,13	70,39	114,51	69,95			59,01	107,95	72,13	112,19	50,97	
Azúcares (g)	20	24,1			27,04	24,34	19,9	19,78	20,4				18,12	16,68	22,24	23,3			20,7	22,44	17,86	19,58	25,7			24,76	24,94	20,94	20,7	20,88	
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	29			21,16	27,86	30,94	24,28	11,28	
Sal (g)	1,4	2,68			1,65	1,76	1,77	1,68	1,4				2,24	1,74	1,76	1,58			1,8	1,25	1,95	2,38	3,53			1,11	1,7	2,67	1,68	1	

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

