



**SIN PESCADO Y PLATANO**

### LUNES

1



8

Sopa de estrellitas  
Huevos en salsa  
Guisantes salteados  
Pan  
Fruta (excepto plátano)  
Alérgenos: 1,3,9

15

Arroz con tomate  
Tortilla de patata  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta (excepto plátano)  
Alérgenos: 1,3

22

Macarrones napolitana  
Lomo adobado a la plancha  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta (excepto plátano)  
Alérgenos: 1,3,12

29

Crema de verduras  
Albóndigas de pollo en salsa  
Patatas panaderas  
Pan  
Fruta (excepto plátano)  
Alérgenos: 1,12

### MARTES

2

Patatas con costilla  
Huevos con verduras  
Pan  
Fruta (excepto plátano)  
Alérgenos: 1,3,12

9

Crema de legumbres  
Pechuga de pollo alicantina  
Arroz salteado  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,7,9

16

Puchero de garbanzos  
Salchichas de pollo al vino  
Judías verdes  
Pan  
Fruta (excepto plátano)  
Alérgenos: 1,6,9,12

23

Lentejas con verduras  
Huevos en salsa  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,7,9

30

Coditos napolitana  
Lomo a la castellana  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta (excepto plátano)  
Alérgenos: 1,3,12

### MIÉRCOLES

3

Garbanzos con verduras  
Tortilla francesa  
Calabacines salteados  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,7,9

10

Patatas con ternera  
Tortilla francesa  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,7,9

17

Crema de zanahoria  
Hamburguesa de pollo plancha  
Patatas panaderas  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,7,12

24

Patatas con verduras  
Tortilla francesa  
Calabacines salteados  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,7,9

### JUEVES

4

Espaguetis napolitana  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,7,12

11

Lentejas con verduras  
Revuelto de patatas  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta (excepto plátano)  
Alérgenos: 1,3,9

18

Sopa de fideos  
Pollo asado  
Menestra  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,7,9,12

25

Arroz con pollo  
Jamón asado en salsa  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta (excepto plátano)  
Alérgenos: 1,12

### VIERNES

5

Arroz salteado  
Lomo a la castellana  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta (excepto plátano)  
Alérgenos: 1,12

12

Crema de calabacín  
Jamón asado en salsa  
Champiñones salteados  
Pan  
Fruta (excepto plátano)  
Alérgenos: 1,12

19

Alubias estofadas  
Tortilla de patata  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta (excepto plátano)  
Alérgenos: 1,3,6,7,9

26

Cocido de garbanzos  
Pollo estofado  
Judías verdes  
Pan  
Fruta (excepto plátano)  
Alérgenos: 1,6,7,9,12

**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)		414,38	901,5	691,9	707,5			478,9	726,3	765,5	590,7	420,1			704,9	571,9	576,7	613,9	696,5			650,7	684,5	725,5	634,9	742,9			503,7	729,7	
Valor energético (Kj)		1733,6	3774,7	2896,9	2961,5			2003,1	3042,1	3207,1	2471,5	1759,9			2948,9	2394,3	2411,9	2571,1	2914,5			2721,5	2869,1	3038,7	2658,9	3109,3			2109,9	3051,5	
Grasas (g)		23,416	50,96	22,46	27,28			18,6	25,8	49,38	22,24	21,26			24,96	17,64	29,12	23,16	33,58			20,44	25,88	47,16	24,66	35,34			29,82	30,84	
Grasas saturadas (g)		4,848	8,16	5,44	6,98			2,82	5,96	8,96	3,8	4,46			3,84	4,28	7,3	6,46	8,38			3,4	4,66	7,96	5,24	7,88			5,9	7,5	
Hidratos de Carbono (g)		27,118	71,17	85,09	92,13			48,49	80,43	51,25	62,41	30,39			102,69	69,27	57,43	59,25	59,53			83,91	68,75	53,37	70,29	58,57			42,93	80,21	
Azúcares (g)		4,42	19,98	19,8	3,24			6,56	18,26	19,4	5,88	3,76			4,5	4,7	20,62	17,34	7,54			6,48	19,9	18,58	4,5	7,3			6,62	6,58	
Proteínas (g)		20,18	31,48	30,48	21,64			25,42	37,26	24,8	27,56	24,32			15,58	27,88	16,62	37,46	29,34			27,96	34,2	18,68	30,38	40,08			14,72	27,16	
Sal (g)		1,39	2,82	1,73	3,75			1,9	1,14	2,87	1,34	1,31			1,58	1,9	2,44	1,6	1,65			4,04	2,07	2,84	1,48	2			2,1	4,04	

## 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**

