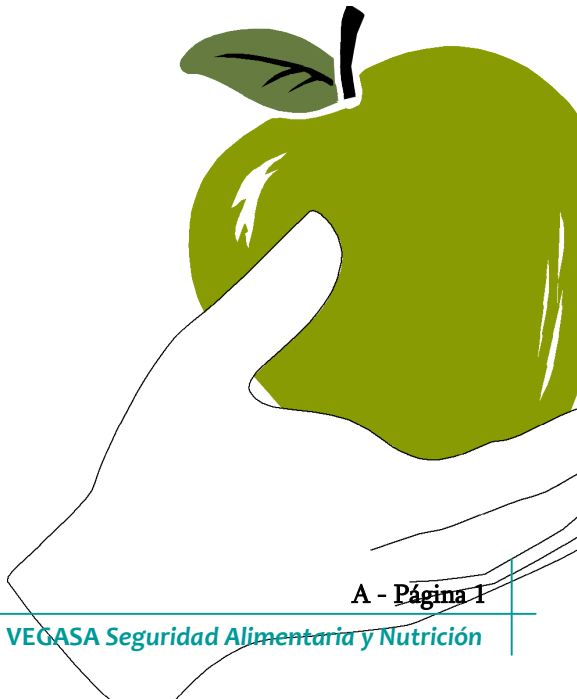
MENÚS SEMANALES



SEMANA 1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Almuerzo	Ensalada de lechuga, tomate,maíz y remolacha (120 g)	Lentejas con verduras (215 g)	Crema de patata, zanahoria, judías verdes y calabacín (250 g)	Cazuela de fideos con **caballa** (203 g)[1]	Potaje de garbanzos con calabaza (210 g)[2]
	Estofado de ternera con verduras (350 g)	**Pescada** frita (120 g)[1] con zanahoria rallada (65 g)	Pasta Carbonara (100 g)[1,3,5]	Tortilla de calabacino (138 g)[3]	**Bacalao** al horno con patatas asadas (196 g)
			Pan integral (30g) y agua		
	Naranja (190g)	Uvas (100 g)	Yogur (125 g)[5]	kiwi (105 g)	Ciruela (150g)
Energía	*567*	*698*	*614*	*444*	*683*
% Proteínas	*17*	*23*	*13*	*15*	*19*
% Lípidos	*27*	*27*	*32*	*32*	*27*
% Carbohidratos	*56*	*50*	*55*	*53*	*54*

Sustancias que **causan alergias o intolerancias** incluidas en el Anexo II (reglamento (UE) 1169/2011):

1 - Gluten
2 - Apio
3 - Huevo
4 - Pescado
5 - Leche
6 - Soja
7 - Crustáceos
8 - Cacahuetes
9 - Frutos de cáscara
10 - Mostaza
11 - Sésamo
12 - Sulfitos y SO_2
13 - Altramuces
14 - Moluscos

Nota 1: El peso de los platos se expresa en seco (excepto en sopas que si se tiene en cuenta contenido en agua).
Nota 2: Las frutas pueden sufrir variaciones según la temporada y oferta de mercado, pero no podrán ser sustituidas por postres lácteos.
Nota 3: Las raciones indicadas cubren las necesidades de niños/as 7-12 años. El centro realizará los ajustes necesarios para otras edades.

SEMANA 2	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Almuerzo	Fideua (232 g)[1 y 4] Ensalada de judías verdes con tomate y york (120 g)[5] Naranja (190 g)	Cocido de pollo (210 g)[2] **Boquerones** fritos (110 g) Melón (150 g)	Ensalada de lechuga, tomate,maíz y remolacha (120 g) Arroz con tomate frito (100) y Tortilla francesa (50 g)[3] Pan integral (30g) y agua Yogur (125 g)[5]	Sopa de verduras con estrellitas (200 g)[1 y 2] Pollo en salsa de puerros (215 g)[1 y 12] con patatas fritas (90 g) kiwi (105 g)	Potaje de judías blancas con calabaza (177 g) Ensalada de tomate y **caballa** (120 g) Pera (150 g)
Energía	*678*	*680*	*572*	*636*	*477*
% Proteínas	*17*	*22*	*15*	*20*	*16*
% Lípidos	*30*	*30*	*31*	*30*	*36*
% Carbohidratos	*53*	*48*	*54*	*50*	*48*

Sustancias que **causan alergias o intolerancias** incluidas en el Anexo II (reglamento (UE) 1169/2011):

1 - Gluten
2 - Apio
3 - Huevo
4 - Pescado
5 - Leche
6 - Soja
7 - Crustáceos
8 - Cacahuetes
9 - Frutos de cáscara
10 - Mostaza
11 - Sésamo
12 - Sulfitos y SO_2
13 - Altramuces
14 - Moluscos

Nota 1: El peso de los platos se expresa en seco (excepto en sopas que si se tiene en cuenta contenido en agua).
Nota 2: Las frutas pueden sufrir variaciones según la temporada y oferta de mercado, pero no podrán ser sustituidas por postres lácteos.
Nota 3: Las raciones indicadas cubren las necesidades de niños/as 7-12 años. El centro realizará los ajustes necesarios para otras edades.

SEMANA 3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Almuerzo	Lentejas con verduras (215 g) **Rosada** en salsa de almendras (160 g) [1, 9,12] Melón (150 g)	Arroz con pollo (200 g) Ensalada de lechuga, tomate, maíz y remolacha (120 g) y Jamón Serrano (30g) Ciruela (130g)	Crema de calabacín, guisantes y zanahoria (250 g) **Bacalao** al horno (104 g) y Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Pan integral (30g) y agua Natillas comerciales (140 g)[5,3,1]	Sopa de picadillo (250 g)[1 y 2] Tortilla de patatas y calabacino (185g)[3] con ensalada de tomate y maíz (70 g) Macedonia (100 g)	Macarrones con tomate y queso (110 g)[1, 3 y 5] Zanahoria rallada (65 g) con croquetas (60 g)[1, 3 y 5] Pera (150 g)
Energía	*690*	*680*	*639*	*582*	*683*
% Proteínas	*20*	*14*	*19*	*18*	*14*
% Lípidos	*32*	*35*	*32*	*31*	*29*
% Carbohidratos	*48*	*51*	*49*	*51*	*57*

Sustancias que **causan alergias o intolerancias** incluidas en el Anexo II (reglamento (UE) 1169/2011):

1 - Gluten
2 - Apio
3 - Huevo
4 - Pescado
5 - Leche
6 - Soja
7 - Crustáceos
8 - Cacahuetes
9 - Frutos de cáscara
10 - Mostaza
11 - Sésamo
12 - Sulfitos y SO_2
13 - Altramuces
14 - Moluscos

Nota 1: El peso de los platos se expresa en seco (excepto en sopas que si se tiene en cuenta contenido en agua).
Nota 2: Las frutas pueden sufrir variaciones según la temporada y oferta de mercado, pero no podrán ser sustituidas por postres lácteos.
Nota 3: Las raciones indicadas cubren las necesidades de niños/as 7-12 años. El centro realizará los ajustes necesarios para otras edades.

SEMANA 4	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Almuerzo	Patatas con **Bacalao** (350 g) Tortilla de acelgas (108 g)[3]	Cocido de pollo (210 g)[2] Ensalada de pasta (20 g)[1,4]	Arroz caldoso con **merluza** (285 g) Berenjenas gratinadas (85 g)[5]	Potaje de judías blancas con calabaza (177g) Ensalada de lechuga, tomate, maíz y remolacha (120 g) y Pechuga de pavo (30 g)[6. TRAZAS 2, 3, 5]	Crema de calabacín y puerro (160 g)[5] Albóndigas en salsa (170 g)[1, 3 y 12] y Patatas fritas (90g)
	Pan integral (30g) y agua				
	Melón (150 g)	kiwi (105 g)	Yogur (125 g)[5]	Sandía (200 g)	Pera (150 g)
Energía	*617*	*696*	*697*	*631*	*675*
% Proteínas	*20*	*20*	*17*	*16*	*16*
% Lípidos	*33*	*25*	*29*	*32*	*33*
% Carbohidratos	*47*	*55*	*54*	*52*	*51*

Sustancias que **causan alergias o intolerancias** incluidas en el Anexo II (reglamento (UE) 1169/2011):

1 - Gluten
2 - Apio
3 - Huevo
4 - Pescado
5 - Leche
6 - Soja
7 - Crustáceos
8 - Cacahuetes
9 - Frutos de cáscara
10 - Mostaza
11 - Sésamo
12 - Sulfitos y SO_2
13 - Altramuces
14 - Moluscos

Nota 1: El peso de los platos se expresa en seco (excepto en sopas que si se tiene en cuenta contenido en agua).
Nota 2: Las frutas pueden sufrir variaciones según la temporada y oferta de mercado, pero no podrán ser sustituidas por postres lácteos.
Nota 3: Las raciones indicadas cubren las necesidades de niños/as 7-12 años. El centro realizará los ajustes necesarios para otras edades.

NOTAS RELATIVAS A LA DIETA BASAL

- Todas las preparaciones no manufacturadas, se realizan en función de las especificaciones indicadas en las **fichas técnicas** de cada producto, donde se indican ingredientes, gramajes, forma de elaboración, forma de conservación, así como otros datos técnicos referentes a macro y micronutrientes. La **cantidad en gramos indicada en la tabla del menú corresponde a la cantidad total** del plato en seco (es decir no se tiene en cuenta el contenido en agua excepto en sopas), el gramaje detallado de cada unos de los ingredientes se reflejará en la ficha técnica que queda a disposición de los padres que pudieran solicitarla por escrito.

- Cualquier modificación permanente sobre la ficha técnica o el menú (inclusión de nuevos platos, variedades de frutas, verduras…) debe reflejarse por escrito.

- Pueden producirse modificaciones en la variedad de verduras, frutas, pescados o carnes debido a la oferta existente a diario en el mercado, que sean puntuales y no permanentes, estas variaciones deben reflejarse por escrito en un parte de incidencias del menú.

DATOS TÉCNICOS

- Para la confección de menús se ha tenido en cuenta las recomendaciones de la **Sociedad española de pediatría** en cuanto a requerimientos energéticos de niños/as de 7-12 años.

- Los tamaños de ración y frecuencias de consumo siguen las directrices marcadas por la Junta de Andalucía en su **Programa de menús escolares** y están calculados para las necesidades del alumnado comprendido entre 7-12 años. El centro deberá ajustar la cantidad de ración para el alumnado con edades y necesidades distintas a las comprendidas en este tramo de edad.

- Para la elaboración de las distintas raciones hemos tenido en cuenta los requerimientos energéticos medios en niños/as con una actividad media-moderada y las recomendaciones sobre el porcentaje de energía que se debe destinar al almuerzo (30%) . No obstante el centro se reserva la posibilidad de realizar los ajustes oportunos en aquellos niños cuyas necesidades se manifiesten distintas a la media.

EDAD	Requerimiento energético medio para niños	Requerimiento energético medio para niñas
7 años	1.850 Kcal	1.700 kcal
10 años	2.150 Kcal	2.000 kcal
12 años	2.300 kcal	2.150 kcal
Media requerimiento energético	2.100 kcal	1.950 kcal

Requerimiento medio almuerzo 7-12 años (30% requerimiento diario)	Valor energético medio semanal de los almuerzos del centro	
630 Kcal	Semana 1	679 Kcal
	Semana 2	638 Kcal
	Semana 3	655 kcal
	Semana 4	665 kcal

Fdo. **Sara Vercher García**

Licenciada en Farmacia

Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos

VEGASA *Seguridad Alimentaria y Nutrición*

vercherdieteticaynutricion

CATERING MESÓN

"EL PATIO DE ÁNGELA"

MENÚS PARA CENTROS ESCOLARES

(adaptados al reglamento (UE) 1169/2011)

Catering "EL PATIO DE ÁNGELA" — **LENTEJAS CON VERDURAS**

COMPOSICIÓN DEL PLATO (Ración)*

Alimento	Gramaje (g)
Lentejas	60
Zanahoria	40
Judías verdes	40
Tomate	30
Cebolla	15
Pimiento	15
Aceite de oliva	10
Ajo	4
Sal	1
TOTAL RACIÓN	215

VALORACIÓN NUTRICIONAL (Ración)

Energía (kcal)	349,0	Sodio (mg)	38,7
Proteína (g)	16,9	Potasio (mg)	613,7
Lípidos (g)	11,4	Vitamina C (mg)	47,5
Carbohidratos (g)	44,7	Vitamina A (µg)	1.872,0
Ac. grasos sat. (g)	1,4	Vitamina D (µg)	0,0
Ac. grasos mono (g)	7,2	Vitamina E (mg)	3,6
Ac. grasos poli. (g)	0,9	Ácido fólico (µg)	35,9
Colesterol (mg)	0,0	Vitamina B_{12} (µg)	0,0
Calcio (mg)	76,2	Fibra (g)	5,9
Hierro (mg)	3,8		

* Peso escurrido. No se tiene en cuenta el agua empleada en la preparación

SUGERENCIA DE PRESENTACIÓN

CONTIENE SUSTANCIAS QUE CAUSAN ALERGIAS O INTOLERANCIAS (Anexo II Reglamento (UE) 1169/2011)

Gluten ☐	Huevo ☐	Cacahuetes ☐	Leche ☐	Moluscos ☐	Granos sésamo ☐	Altramuces ☐
Apio ☐	Pescado ☐	Frutos cáscara ☐	Soja ☐	Mostaza ☐	Dióxido de azufre ☐	Crustáceos ☐

ELABORACIÓN

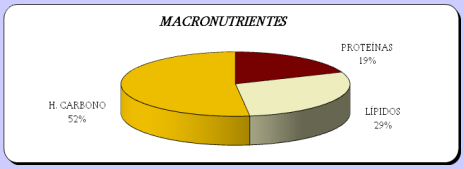
1. Dejar en remojo las lentejas la víspera anterior.
2. Pelamos, lavamos y troceamos las hortalizas y verduras.
3. En una olla rápida colocamos todos los ingredientes previamente lavados.
4. Añadimos agua. Dejamos cocer a presión, aproximadamente 15-20 min. a una temperatura de 100 ºC.
5. Destapamos la olla y sacamos el tomate, la cebolla, el pimiento y el ajo, que trituraremos para reincorporar después.
6. Emplatar y servir.

CONSERVACIÓN

Este plato debe ser conservado en condiciones adecuadas, optando por una de estas dos alternativas:

1. Conservar en frío (línea fría de 0-5ºC) y calentar justo antes de su consumo.
2. Conservar en caliente (línea caliente, que el centro del alimento alcance como mínimo los 65ºC).

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL CALÓRICA



SEPTIEMBRE 2018