

Colegio La Presentación de **menú**

OCTUBRE 22



ALJACATERING

BASAL

LUNES

31
Crema de verduras
Pechuga de pollo alicantina
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1

3
Espaguetis napolitana
Pollo estofado
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

10
Alubias estofadas
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,7,9

17
Arroz a la marinera
Jamón asado en salsa
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12,14

24
Puchero de garbanzos
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

MARTES

4
Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

11
Arroz con tomate
Hamburguesa de pollo plancha
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

18
Crema reina
Taquitos fritos de rosada
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,14

25
Sopa de verduras con arroz
Pollo asado
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9,12

MIÉRCOLES

5
Paella
Varitas de merluza
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,4,6,7,12,14

19
Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

26
Crema de legumbres
Lenguado en salsa alicantina
Guisantes salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9

JUEVES

6
Sopa de letras
Lomo adobado a la plancha
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

13
Fideos a la cazuela
Salmón en amarillo
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7,9,12

20
Patatas con verduras
Albóndigas de pollo en salsa
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9,12

27
Fideos a la marinera
Lomo a la castellana
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,7,12,14

VIERNES

7
Patatas con costilla
Merluza en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

14
Garbanzos con verduras
Lagrimitas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9,12

21
Coditos napolitana
Merluza a la marinera
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,12

28
Arroz con pollo
Empanadillas de atún
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

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)			690,9	728,9	852,7	526,9	549,5			907,5	792,9		594,5	739,7			713,1	524,7	821,5	647,9	715,9			787,5	625,9	611,9	834,5	880,7			515,7
Valor energético (Kj)			2891,9	3054,1	3568,5	2207,3	2302,1			3799,5	3318,9		2490,7	3095,9			2986,9	2204,5	3441,1	2713,1	2995,9			3297,5	2622,3	2563,1	3493,7	3685,5			2161,9
Grasas (g)			20,66	28,66	31,54	15,34	22,88			49,28	27,06		20,66	26,32			24,76	15,84	39,18	34,36	21,76			34,88	19,24	21,1	35,06	32,94			19,92
Grasas saturadas (g)			3,74	6,26	7	3,48	4,06			9,78	5,24		5,06	4,1			4,86	3,9	9,36	6,56	3,24			4,78	4,68	4,62	9,76	7			3,6
Hidratos de Carbono (g)			88,89	76,35	114,51	65,27	52,75			72,53	116,29		74,77	81,03			85,99	68,61	76,05	64,05	95,59			85,93	79,67	63,09	88,97	117,41			55,43
Azúcares (g)			23,8	18,94	17,58	20,2	23,2			24,34	21,6		18,28	23,82			19,46	20,58	19,9	25,04	23			21,94	20,6	21,56	17,78	25,38			22,42
Proteínas (g)			30,48	32,26	23,56	28,28	28,7			32,54	17,08		22,88	34,62			31,42	23,26	32,7	16,96	26,58			26,74	28,28	35,72	36,28	19,46			25,12
Sal (g)			1,58	1,6	2,38	3,9	1,63			2,85	2,88		1,04	1,59			1,91	1,48	1,77	2,66	1,58			2,45	1,4	1,24	4,24	1,44			1

Aceite de oliva, una grasa saludable

Las grasas son esenciales para nuestra salud porque intervienen en la composición de las membranas celulares y de las estructuras nucleares. Aún así, deben consumirse con moderación, debido a su elevado aporte calórico.

Son mucho más saludables las grasas de origen vegetal, sobre todo el aceite de oliva.



El aceite de oliva está compuesto fundamentalmente por ácidos grasos monoinsaturados, los cuales previenen la aparición de patologías cardiovasculares.

¡3-6 raciones al día!
1 ración = 10 ml =



El aceite de oliva aporta vitaminas A, D, K y E, que favorecen el desarrollo físico e intelectual durante el crecimiento, y es una rica fuente de antioxidantes que reducen el desgaste de los tejidos. Además, estimula la absorción de calcio (Ca) entre otros beneficios.

