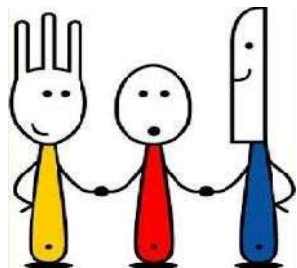


# Valoración Nutricional.

## Menú febrero 2024

				JUEVES 1	VIERNES 2
DESYUNO				Zumo de fruta Leche con cacao Cereales	Zumo de fruta Leche con cacao Pan con mermelada
MEDIA MAÑANA	Fruta y Yogur				
COMIDA				Marmitako de Pescado Chuleta de Sajonia con Pimientos Confitados  Yogur (730 Kcal)	Espirales Boloñesa  Atún al Ajillo  Fruta (825 Kcal)
MERIENDA	Bocadillo y fruta o bocadillo y yogur				
CENA				Huevo a la plancha con verduras  Fruta (396 Kcal)	Pescado con patata asada y frejoles  Fruta (477 Kcal)

	Total semanal	Media diaria
Energía	4001	2000.5
Proteínas	180.9	90.45
Hidratos de carbono	427	213.5
Lípidos	174.8	87.4
Colesterol	624	312
Fibra	40.43	20.2

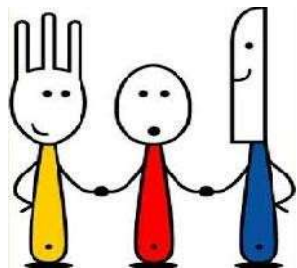


# Valoración Nutricional

## Menú febrero 2024

	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<b>DESYUNO</b>	Zumo de fruta Leche con cacao Pan con mermelada.	Zumo de fruta Galletas Leche con cacao	Zumo de fruta Leche con cacao Cereales	Zumo de fruta Leche con cacao Cereales	Zumo de fruta Leche con cacao Pan con mermelada
<b>MEDIA MAÑANA</b>	Yogur y Fruta				
<b>COMIDA</b>	Crema de Zanahoria  Lomo Asado con Ensalada  Fruta (627 Kcal)	Arroz con Carne  Bacalao Vizcaína  Fruta (656 Kcal)	Fabinas con Jamón  Pavo Asado con Champiñones  Yogur (741 Kcal)	Macarrones Napolitana  Merluza con Brócoli  Fruta (625 Kcal)	Guisantes  Tortilla de Patata con Ensalada  Fruta (785 Kcal)
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo y fruta o bocadillo y yogur				
<b>CENA</b>	Ensalada de tomate  Tortilla francesa  Fruta (496 Kcal)	Ensalada variada  Filete de Ternera a la Plancha  Yogur (549 Kcal)	Pescado al Horno con patata cocida  Yogur (489 Kcal)	Sándwich Mixto  Ensalada Mixta  Fruta (573 Kcal)	Puré de verduras  Pescado a la plancha  Yogur (460 Kcal)

	Total semanal	Media diaria
<b>Energía</b>	9977	1995.4
<b>Proteínas</b>	469	93.8
<b>Hidratos de carbono</b>	1046	209.2
<b>Lípidos</b>	434	86.8
<b>Colesterol</b>	1696	339.2
<b>Fibra</b>	108	21.6

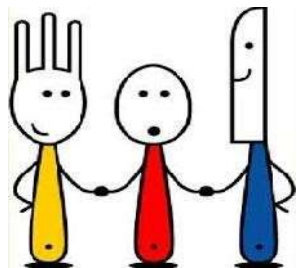


# Valoración Nutricional

## Menú febrero 2024

	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
<b>DESYUNO</b>	Zumo de fruta Leche con cacao Pan con mermelada.	Zumo de fruta Galletas Leche con cacao	Zumo de fruta Leche con cacao Cereales	Zumo de fruta Leche con cacao Cereales	Zumo de fruta Leche con cacao Pan con mermelada
<b>MEDIA MAÑANA</b>	Yogur y Fruta				
<b>COMIDA</b>			Arroz con Tomate  Salmón con Espárragos  Fruta (725 Kcal)	Lentejas Estofadas  Tortilla Francesa de Bonito con Ensalada Yogur (776 Kcal)	Sopa de Fideos  Criollo con Ensalada  Fruta (615 Kcal)
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo y fruta o bocadillo y yogur				
<b>CENA</b>			Patatas rellenas de carne  Fruta (640 Kcal)	Sopa de fideos  Pescado a la plancha Fruta (614 Kcal)	Crema de verduras  Tortilla francesa Fruta (581 Kcal)

	Total semanal	Media diaria
<b>Energía</b>	6311	2103
<b>Proteínas</b>	267.9	89.3
<b>Hidratos de carbono</b>	683.2	227.7
<b>Lípidos</b>	274	91.3
<b>Colesterol</b>	1111	370
<b>Fibra</b>	69.5	23.1

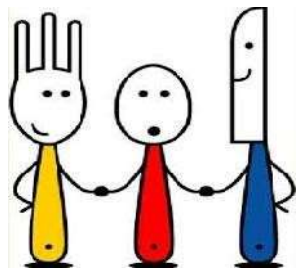


# Valoración Nutricional

## Menú febrero 2024

	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<b>DESYUNO</b>	Zumo de fruta Leche con cacao Pan con mermelada.	Zumo de fruta Galletas Leche con cacao	Zumo de fruta Leche con cacao Cereales	Zumo de fruta Leche con cacao Cereales	Zumo de fruta Leche con cacao Pan con mermelada
<b>MEDIA MAÑANA</b>	Yogur y Fruta				
<b>COMIDA</b>	Patatas Guisadas  Carrilleras Guisadas con Ensalada  Fruta (531 Kcal)	Espaguetis con Chorizo  Fogonero en Salsa Verde  Yogur (802 Kcal)	Pote Asturiano  Tortilla de Patata con Tomate Natural  Fruta (834 Kcal)	Arroz Marinero  Atún con Ensalada  Yogur (850 Kcal)	Vichyssoise  Pollo al Limón con Zanahoria  Fruta (938 Kcal)
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo y fruta o bocadillo y yogur				
<b>CENA</b>	Salteado de verduras con carne picada  Fruta (508 Kcal)	Arroz blanco  Pechuga de pollo a la plancha  Fruta (604 Kcal)	Frejoles guisados con jamón y huevo cocido  Fruta (420 Kcal)	Carne guisada con verduras  Fruta (497 Kcal)	Sopa de fideos  Tortilla francesa  Fruta (630 Kcal)

	Total semanal	Media diaria
<b>Energía</b>	10587	2117.4
<b>Proteínas</b>	505	101
<b>Hidratos de carbono</b>	1073	214.6
<b>Lípidos</b>	473	94.6
<b>Colesterol</b>	1781	356.2
<b>Fibra</b>	112	22.4



# Valoración Nutricional

## Menú febrero 2024

	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	
<b>DESYUNO</b>	Zumo de fruta Leche con cacao Pan con mermelada.	Zumo de fruta Galletas Leche con cacao	Zumo de fruta Leche con cacao Cereales	Zumo de fruta Leche con cacao Cereales	Zumo de fruta Leche con cacao Pan con mermelada
<b>MEDIA MAÑANA</b>	Yogur y Fruta				
<b>COMIDA</b>	Paella  Bacalao al Horno con Ensalada  Fruta (669 Kcal)	Sopa de Cocido  Cocido de Garbanzos  Fruta (657 Kcal)	Caracolas con Bonito  Merluza con Gambitas  Yogur (813 Kcal)	Fréjoles  Pizza casera  Fruta (727 Kcal)	
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo y fruta o bocadillo y yogur				
<b>CENA</b>	Crema de verduras  Albóndigas Mixtas  Yogur (588 Kcal)	File de ternera con verduras salteadas  Fruta (542 Kcal)	Pollo al horno con patatas  Fruta (493 Kcal)	Sopa de fideos  Lomo a la plancha  Fruta (545 Kcal)	

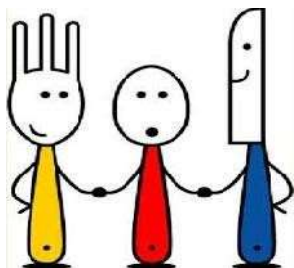
	Total semanal	Media diaria
<b>Energía</b>	8090	2022
<b>Proteínas</b>	388	97
<b>Hidratos de carbono</b>	903	225.75
<b>Lípidos</b>	325.7	81.4
<b>Colesterol</b>	846	211.5
<b>Fibra</b>	84.5	21.12

**NOTA:**

*La valoración nutricional está realiza en base a la media de edades de los escolares y gramajes necesarios.*

*Se ha tenido en cuenta para dicha valoración, una ración de pan tanto para la comida como para las cenas y, como bebida, agua.*





# *Valoración Nutricional*

## *Menú febrero 2024*

### **DIETAS, ALERGIAS, INTOLERANCIAS**

Cada vez es más común que las personas deban o deseen seguir un tipo de dieta específica, es por ello que en ALIUM RESTAURACIÓN CONFECCIONAMOS MENÚS ADECUADOS A SUS NECESIDADES:

Dieta hipocalórica

Dieta para celíacos

Dieta para diabéticos

Dieta astringente

Dieta para alérgicos

Dietas marcadas por sus convicciones personales y/o religiosas

Etc.

Las alergias pueden comunicárnoslas a través del colegio o bien mandándonos un e-mail a nuestra dirección:

[info@aliumrestauracion.com](mailto:info@aliumrestauracion.com).

En el mismo momento de ser recibidas se la haremos llegar a nuestro equipo de cocina.

La valoración Nutricional ha sido elaborada por **Carolina Muñiz Rodríguez**, Nutricionista y Dietista.

Para cualquier consulta, duda, sugerencia o aclaración pueden contactar con ella a través de la dirección: [info@aliumrestauracion.com](mailto:info@aliumrestauracion.com)