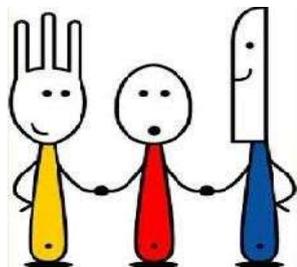


# Valoración Nutricional

## Menú Junio 2024

	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<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>	Guisantes con Jamón  Criollo con Ensalada  Fruta (598 Kcal)	Caracolas con Bonito  Fogonero al Horno con Espárragos  Fruta (681 Kcal)	Garbanzos con Verduritas  Tortilla de Patata con Ensalada  Yogur (924 Kcal)	Arroz con Salchichas Frescas  Atún en Salsa  Fruta (796 Kcal)	Crema de Calabacín  Lomo Asado con Pimientos  Fruta (545 Kcal)
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo y fruta o bocadillo y yogur				
<b>CENA</b>	Salteado de verduras  Filete de ternera  Fruta (459Kcal)	Sopa de fideos  Merluza con patata cocida  Fruta (582 Kcal)	Ensalada de tomate  Tortilla francesa  Fruta (493 Kcal)	Fideua de pescado    Fruta (562 Kcal)	Ensalada de tomate  Pechuga de pavo  Fruta (499 Kcal)

	Total semanal	Media diaria
<b>Energía</b>	10120	2024
<b>Proteínas</b>	443	88.6
<b>Hidratos de carbono</b>	105,8	21.6
<b>Lípidos</b>	452	90.4
<b>Colesterol</b>	1575	315
<b>Fibra</b>	106,45	21.28

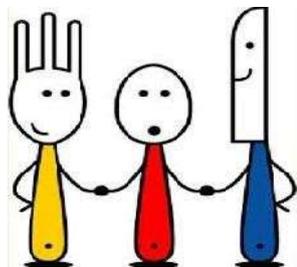


# Valoración Nutricional

## Menú Junio 2024

	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
<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  Pollo Asado con Ensalada  Fruta (559 Kcal)	Fabas Marinera  Tortilla Francesa de Jamón con Tomate Natural  Yogur (651 Kcal)	Arroz con Carne  Merluza al Horno con Ensalada  Fruta (666 Kcal)	Cocido de Fréjoles  Albóndigas con Patatas  Fruta (570 Kcal)	Ensalada de Pasta  Bacalao Vizcaína  Helado (720 Kcal)
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo y fruta o bocadillo y yogur				
<b>CENA</b>	Pescado al horno con patata asada  Yogur (536 Kcal)	Ensalada de patata cocida, tomate, atún  Yogur (566 Kcal)	Pechuga de pollo con verduras salteadas  Fruta (515 Kcal)	Ensalada  Filete de cerdo  Yogur (511 Kcal)	Sándwich mixto  Fruta (573 Kcal)

	Total semanal	Media diaria
<b>Energía</b>	10023	2004.6
<b>Proteínas</b>	489	97.8
<b>Hidratos de carbono</b>	1076	215
<b>Lípidos</b>	408	81.6
<b>Colesterol</b>	1499	299.8
<b>Fibra</b>	109	21.8



# Valoración Nutricional

## Menú Junio 2024

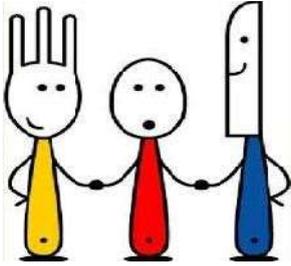
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<b>DESYUNO</b>	Zumo de fruta Leche con cacao Pan con mermelada	Zumo de fruta Galletas Leche con cacao	Zumo de fruta Leche con cacao Cereales	Zumo de fruta Leche con cacao Cereales	Zumo de fruta Leche con cacao Pan con mermelada
<b>MEDIA MAÑANA</b>	Yogur y Fruta				
<b>COMIDA</b>	Lentejas con Chorizo  Salmón con Cebolla Confitada  Fruta (776 Kcal)	Ensalada de Patata  Fiambre de Lomo con Ensalada  Fruta (554 Kcal)	Macarrones con Tomate  San Jacobo con Ensalada  Yogur (890 Kcal)	Crema de Verduras  Atún con Salsa de Soja  Fruta (612 Kcal)	Arroz con Tomate  Huevos Mimosa  Helado (651 Kcal)
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo y fruta o bocadillo y yogur				
<b>CENA</b>	Arroz con verduras  Yogur (536 Kcal)	Sopa de fideos Tortilla jamón  Fruta (681 Kcal)	Ensalada variada Filete de ternera  Fruta (511 Kcal)	Ensalada variada Pescado con patata  Fruta (459 Kcal)	Pollo al horno con guisantes  Yogur (470 Kcal)

	Total semanal	Media diaria
<b>Energía</b>	10074	2014
<b>Proteínas</b>	444	88.8
<b>Hidratos de carbono</b>	1081	216
<b>Lípidos</b>	442	88.4
<b>Colesterol</b>	1479	295.8
<b>Fibra</b>	97	19.4

*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 Junio 2024

### DIETAS, INTOLERANCIAS

### ALERGIAS,

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)