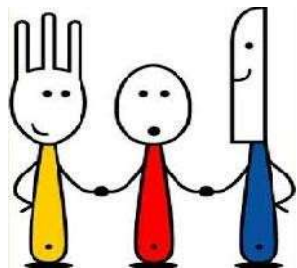


Valoración Nutricional.

Menú Noviembre 2022

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 3	VIERNES 4
DESYUNO				Zumo de fruta Leche con cacao Cereales	Zumo de fruta Leche con cacao Pan con mermelada
MEDIA MAÑANA	Fruta y Yogur				
COMIDA				Caracolas con Tomate Salmón con Ensalada Fruta (766 Kcal)	Crema de Calabaza Lomo Asado con Pimientos Yogur (570 Kcal)
MERIENDA	Bocadillo y fruta o bocadillo y yogur				
CENA				Ensalada Mixta Filete de ternera Yogur (511 Kcal)	Pollo al horno con verduras y patatas Fruta (584 Kcal)

	Total semanal	Media diaria
Energía	4166	2083
Proteínas	205,6	102.8
Hidratos de carbono	446	223
Lípidos	1688	84
Colesterol	427,8	21.5
Fibra	42,8	21.4

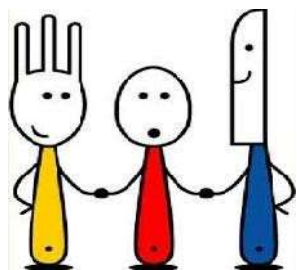


Valoración Nutricional

Menú Noviembre 2022

	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
DESYUNO	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
MEDIA MAÑANA	Yogur y Fruta				
COMIDA	Sopa de Estrellitas Pollo al Limón Fruta (389 Kcal)	Espirales Carbonara Merluza al Horno con Gambitas Fruta (682 Kcal)	Marmitako de Pescado Lacón Cocido con Ensalada Yogur (602 Kcal)	Arroz Mixto Bacalao en Salsa de Tomate Fruta (692 Kcal)	Fabas Marinera Tortilla de Patata con Ensalada Yogur (910 Kcal)
MERIENDA	Bocadillo y fruta o bocadillo y yogur				
CENA	Crema de Calabacín Merluza con verduras al vapor Fruta (582 Kcal)	Revuelto de setas Fruta (533 Kcal)	Verduras salteadas Pollo a la Plancha Yogur (535 Kcal)	Guisantes con patata cocida y pescado Yogur (570 Kcal)	Carne asada con patatas y verduras Yogur (642 Kcal)

	Total semanal	Media diaria
Energía	10146	2029.2
Proteínas	498	99.6
Hidratos de carbono	1114	222.8
Lípidos	410,5	82.1
Colesterol	1801	360
Fibra	117,8	23.5

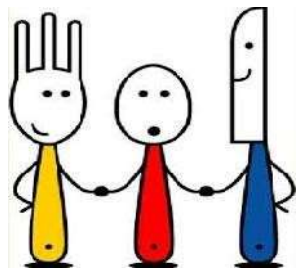


Valoración Nutricional

Menú Noviembre 2022

	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
DESYUNO	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
MEDIA MAÑANA	Yogur y Fruta				
COMIDA	Crema de Temporada Carrilleras Guisadas con Ensalada Fruta (570 Kcal)	Arroz con Pollo Fogonero en Salsa de Espárragos Yogur (675 Kcal)	Garbanzos con Verduritas Tortilla de Bonito con Ensalada Fruta (802 Kcal)	Fréjoles Pizza Casera Yogur (691 Kcal)	Macarrones Boloñesa Atún con Salas de Soja Fruta (764 Kcal)
MERIENDA	Bocadillo y fruta o bocadillo y yogur				
CENA	Lomo de cerdo a la Plancha con Ensalada Fruta (545 Kcal)	Ensalada primavera Fruta (566 Kcal)	Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha Fruta (515 Kcal)	Revuelto de calabacín Fruta (424 Kcal)	Sopa de estrellitas Lenguado y patata. Yogur (566 Kcal)

	Total semanal	Media diaria
Energía	10027	2005.4
Proteínas	463	92.6
Hidratos de carbono	1077	215.4
Lípidos	417,6	83.5
Colesterol	1475	295
Fibra	104,8	20.9

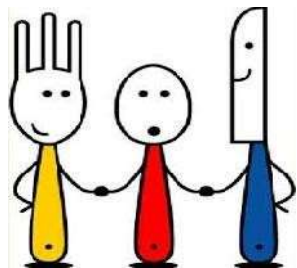


Valoración Nutricional

Menú Noviembre 2022

	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
DESYUNO	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
MEDIA MAÑANA	Yogur y Fruta				
COMIDA	Patatas Guisadas Pavo al Horno con Champiñones Fruta (386 Kcal)	Espaguetis con Picadillo Merluza al Horno con Brócoli Fruta (686 Kcal)	Lentejas Estofadas Pechuga de Pollo Empanada con Ensalada Yogur (622 Kcal)	Arroz con Tomate Salmón con Verduritas Fruta (733 Kcal)	Pote Asturiano Tortilla de Jamón York con Ensalada Brownie Casero de Chocolate (1219 Kcal)
MERIENDA	Bocadillo y fruta o bocadillo y yogur				
CENA	Sándwich mixto con ensalada Fruta (573 Kcal)	Sopa de fideos Tortilla de jamón Yogur (718 kCal)	Sepia con verduras Yogur (481 Kcal)	Guisantes con jamón Natillas (552 Kcal)	Merluza al Horno con Verduras Fruta (611 Kcal)

	Total semanal	Media diaria
Energía	10580	2116
Proteínas	472	94.4
Hidratos de carbono	1161	232.2
Lípidos	454	90.8
Colesterol	1845	369
Fibra	112	22.4



Valoración Nutricional

Menú Noviembre 2022.

	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
DESYUNO	Zumo de fruta Leche con cacao Pan con mermelada.	Zumo de fruta Galletas Leche con cacao	Zumo de fruta Galletas Leche con cacao		
MEDIA MAÑANA	Yogur y Fruta				
COMIDA	Arroz con Verduritas	Sopa de Cocido	Vichyssoise		
	Bacalao Vizcaína	Cocido de Garbanzos	Carne Guisada con Ensalada		
	Fruta (835 Kcal)	Fruta (623 Kcal)	Yogur (835 Kcal)		
MERIENDA	Bocadillo y fruta o bocadillo y yogur				
CENA	Salteado de verduras con tiras de pollo	Huevo a la plancha con verduras	Fideua de pescado		
	Fruta (540 Kcal)	Fruta (558 Kcal)	Fruta (562 kCal)		

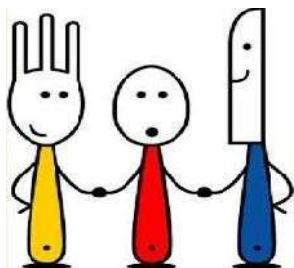
	Total semanal	Media diaria
Energía	6059	2019
Proteínas	275	91.6
Hidratos de carbono	730	243
Lípidos	223	74.3
Colesterol	876,9	292
Fibra	67,9	22.6

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 Noviembre 2022

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.
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