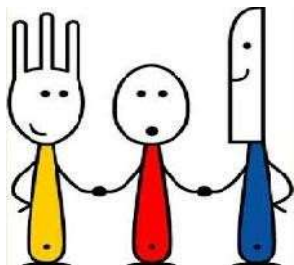


Valoración Nutricional

Menú Diciembre 2022

				JUEVES 1	VIERNES 3
DESYUNO				Zumo de fruta Leche con cacao Cereales	Zumo de fruta Leche con cacao Pan con mermelada
MEDIA MAÑANA	Fruta y Yogur				
COMIDA				Fabas en Salsa Verde Tortilla de Bonito con Ensalada Fruta (803 Kcal)	Macarrones Napolitana Fogonero en Salsa de Espárragos Yogur (608 Kcal)
MERIENDA	Bocadillo y fruta o bocadillo y yogur				
CENA				Sopa de fideos Pescado con patata asada Fruta (605 Kcal)	Pechuga de pollo con verduras y patatas asadas Fruta (584 Kcal)

	Total semanal	Media diaria
Energía	4391	2195
Proteínas	173	86.5
Hidratos de carbono	505	252.5
Lípidos	190	95
Colesterol	804	402
Fibra	45.49	22.74

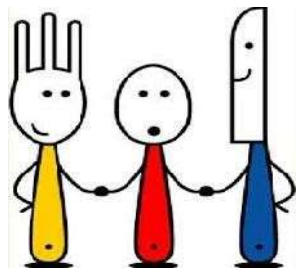


Valoración Nutricional

Menú Diciembre 2022

	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
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			Caracolas con Tomate y Queso Merluza con Gambitas Fruta. (702 Kcal)		Guisantes con Jamón Fiambre de Lomo con Ensalada Yogur (651 Kcal)
MERIENDA	Bocadillo y fruta o bocadillo y yogur				
CENA			Sándwich mixto Fruta (573 Kcal)		Huevo a la plancha con pisto Fruta (558 Kcal)

	Total semanal	Media diaria
Energía	4130.7	2065.3
Proteínas	163.2	81.6
Hidratos de carbono	486	243
Lípidos	174	87
Colesterol	803	401.5
Fibra	48.43	24.2

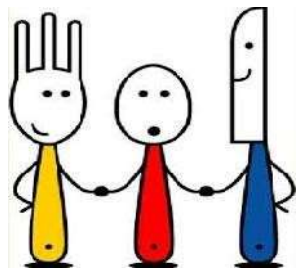


Valoración Nutricional

Menú Diciembre 2022

	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
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 Calabaza Pollo al Horno con Ensalada Fruta (588 Kcal)	Espirales con Bonito Salmón con Cebolla Confitada Yogur (813 Kcal)	Sopa de Cocido Cocido de Garbanzos Fruta (661 Kcal)	Arroz con Tomate Atún con Pisto Yogur (639 Kcal)	Patatas Guisadas Tortilla Bonito con Ensalada Fruta (679 Kcal)
MERIENDA	Bocadillo y fruta o bocadillo y yogur				
CENA	Sopa de fideos Tortilla francesa de jamón york Yogur (718 Kcal)	Ensalada Mixta Filete de ternera Yogur (511 Kcal)	Pescado con verduras a la plancha Fruta (582 Kcal)	Revuelto de champiñones Fruta (533 Kcal)	Puré de verduras Pollo a la plancha Yogur (533 Kcal)

	Total semanal	Media diaria
Energía	10273.8	2054.7
Proteínas	468.1	93.6
Hidratos de carbono	1130.9	226.1
Lípidos	422	84.4
Colesterol	2040	408
Fibra	109	21.8



Valoración Nutricional

Menú Diciembre 2022

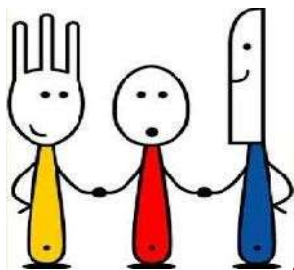
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
DESYUNO	Zumo de fruta Leche con cacao Pan con mermelada	Zumo de fruta Galletas Leche con cacao	Zumo de fruta Leche con cacao Cereales	Zumo de fruta Leche con cacao Cereales	Zumo de fruta Leche con cacao Pan con mermelada
MEDIA MAÑANA	Yogur y Fruta				
COMIDA	Arroz con Salchichas Frescas Bacalao Ajoarriero Fruta (671 Kcal)	Fréjoles Criollo con Ensalada Fruta (556 Kcal)	Sopa de Estrellitas Sajonia con Pimientos Yogur (630 Kcal)	Lentejas con Chorizo Merluza al Horno con Champiñones Fruta (735 Kcal)	Macarrones con Tomate San Jacobo con Ensalada ulces Navideños (1082 Kcal)
MERIENDA	Bocadillo y fruta o bocadillo y yogur				
CENA	Pescado al horno con patatas y verduras Yogur (570 Kcal)	Ensalada Lomo de cerdo a la plancha Fruta (545 Kcal)	Carne asada con verduras Fruta (642 Kcal)	Ensalada de patata cocida, tomate, atún. Yogur (566 Kcal)	Pollo con verdura salteadas Fruta (515 Kcal)

	Total semanal	Media diaria
Energía	10495.4	2099
Proteínas	472.2	94.4
Hidratos de carbono	1128.7	225.7
Lípidos	448.9	89.78
Colesterol	1043	208.6
Fibra	100.4	20.08

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 Diciembre 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