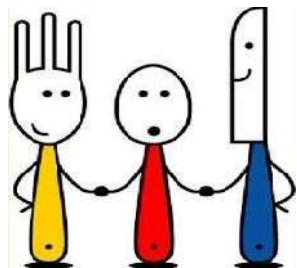


Valoración Nutricional

Menú Enero 2023

	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
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	Fruta y Yogur				
COMIDA	Caracolas con Tomate y Orégano Salmón con Espárragos Fruta (796 Kcal)	Lentejas Estofadas Tortilla de Patata con Ensalada Fruta (776 Kcal)	Crema de Verduras Escalopines con Pimientos Yogur (556 Kcal)	Arroz con Carne Bacalao Vizcaína Fruta (656 Kcal)	Marmitako de Pescado Pollo al Limón con Ensalada Yogur. (701 Kcal)
MERIENDA	Bocadillo y fruta o bocadillo y yogur				
CENA	Sopa de estrellitas Merluza con patatas y guisantes Fruta (582 Kcal)	Puré de verduras Albóndigas Caseras Yogur (588 Kcal)	Sopa de Gallina Tortilla francesa Fruta (630 Kcal)	Salteado de verduras con carne picada Yogur (506kcal)	Pollo al horno con patatas asada Fruta (493 Kcal)

	Total semanal	Media diaria
Energía	10612	2122.4
Proteínas	491	98.2
Hidratos de carbono	1198	239.6
Lípidos	429	85.8
Colesterol	1562,9	312.5
Fibra	107,6	21.5

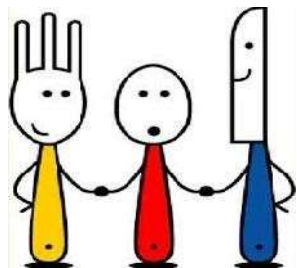


Valoración Nutricional

Menú Enero 2023

	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
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 Tomate Merluza al Horno con Brócoli Fruta (616 Kcal)	Sopa de Estrellitas Carrilleras Guisadas con Patata Dado Fruta. (704 Kcal)	Fabada Asturiana Tortilla Francesa de Jamón con Ensalada Yogur (781 Kcal)	Espirales con Bonito Fogonero en Salsa verde Fruta (817 Kcal)	Menestra Albóndigas Caseras con Ensalada Yogur (630 Kcal)
MERIENDA	Bocadillo y fruta o bocadillo y yogur				
CENA	Sándwich mixto Fruta (581 Kcal)	Ensalada Mixta Filete de Ternera a la Plancha Fruta (511 Kcal)	Sopa de Pescado Salteado de Lomo de Cerdo con Verduras Fruta (638 Kcal)	Ensaladilla rusa Yogur (495 Kcal)	Salmón al horno con Zanahorias Yogur (555 Kcal)

	Total semanal	Media diaria
Energía	10676	2135.2
Proteínas	483	96.6
Hidratos de carbono	1218	243.6
Lípidos	424	84.8
Colesterol	1706	341.2
Fibra	108	21.6

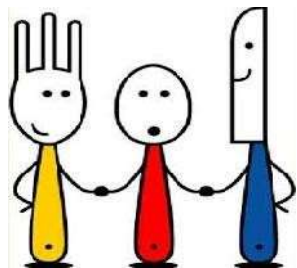


Valoración Nutricional

Menú Enero 2023

	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
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 (612 Kcal)	Arroz con Verduritas Salmón con Cebolla Confitada Fruta (757 Kcal)	Guisantes con Jamón Tortilla con Ensalada Yogur (675 Kcal)	Sopa de cocido Cocido de Garbanzos Yogur (657 Kcal)	Espaguetis con Picadillo Atún en Salsa de Soja con Ensalada Fruta (810 Kcal)
MERIENDA	Bocadillo y fruta o bocadillo y yogur				
CENA	Arroz con pollo Fruta (613 Kcal)	Frejoles con jamón y huevo cocido Fruta (420 Kcal)	Pollo al horno con champis Yogur (442 Kcal)	Sopa Lenguado con patatas Fruta (566 Kcal)	Salteado de verduras con huevo Yogur (546 Kcal)

	Total semanal	Media diaria
Energía	10395	2079
Proteínas	443	88.5
Hidratos de carbono	1234	246.8
Lípidos	407	81.4
Colesterol	1532	306.4
Fibra	107,9	21.5



Valoración Nutricional

Menú Enero 2023

	LUNES 30	MARTES 31			
DESYUNO	Zumo de fruta Leche con cacao Pan con mermelada.	Zumo de fruta Leche con cacao Pan con mermelada.			
MEDIA MAÑANA	Yogur y Fruta				
COMIDA	Paella Merluza al Horno con Gambitas Fruta (824 Kcal)	Crema de Temporada Ternera Guisada con Ensalada Fruta (692 Kcal)			
MERIENDA	Bocadillo y fruta o bocadillo y yogur				
CENA	Pure de verduras Filete de ternera Yogur (586 Kcal)	Ensalada campera Fruta (482 Kcal)			

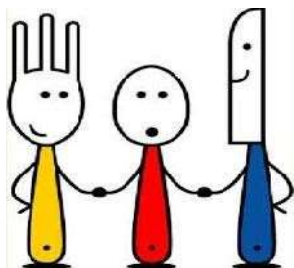
	Total semanal	Media diaria
Energía	4222	2111
Proteínas	175	87.5
Hidratos de carbono	512	256
Lípidos	162	81
Colesterol	418	209
Fibra	43	21.5

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 Enero 2023

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