Colegio Itálica

BASAL

menú FEBRERO 22

ALJACATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Patatas con costilla Varitas de merluza Zanahorias salteadas Pan Yogurt Alérgenos: 1,2,4,6,7,12,14	2 Macarrones napolitana Tortilla de atún Ensalada de maíz Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,4,7,12	3 Crema de calabaza Pizza Tomate aliñado Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,6,7	4 Lentejas estofadas Merluza a la marinera Calabacines salteados Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,6,7,9,12
7 Arroz a la marinera Jamón asado en salsa Ensalada de zanahoria Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,12,14	8 Crema de legumbres Buñuelos de bacalao Menestra Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9	9 Fideos a la cazuela Salmón en amarillo Champiñones salteados Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,4,7,9,12	10 Sopa de letras Pollo asado Judias verdes Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,7,9,12	11 Puchero de garbanzos Tortilla de patata Tomate aliñado Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,9
14 Patatas con ternera Merluza en salsa alicantina Zanahorias salteadas Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,7,9	15 Arroz con tomate Lomo adobado a la plancha Ensalada de maíz Pan Yogurt Alérgenos: 1,7	16 Lentejas con verduras Revuelto de patatas Menestra Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,7,9	17 Crema de verduras Albóndigas de pollo en salsa Patatas panaderas Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,12	18 Cocido andaluz Abadejo a la marinera Judias verdes Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,6,7,9,12
21 Coditos napolitana Pechuga de pollo alicantina Ensalada de zanahoria Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,12	22 Paella Chispas de pescado Tomate aliñado Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,2,3,4,7,12,14	23 Sopa de fideos Lomo a la castellana Calabacines salteados Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,7,9,12	24 Alubias con verduras Tortilla francesa Zanahorias salteadas Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,7,9	25
28				

Alérgenos: 1·Cereales con gluten 2·Crustáceos 3·Huevos 4·Pescado 5·Cacahuetes 6·Soja 7·Lácteos 8·Frutos secos 9·Apio 10·Mostaza 11·Sésamo 12·Sulfitos 13·Altramuz 14·Moluscos

Menú revisado por Lourdes Casado Osuna. Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Núm. Socio: ADUNDA AND-00221

VALORACION NUTRICIONAL

DÍA DEL MES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Valor energético (Kcal)	749,5	861,7	568,5	728,5			687,9	853,9	595,1	598,9	659,5			537,5	760,7	728,9	586,7	661,9			758,9	726,5	618,5	869,5							
Valor energético (Kj)	3139,1	3606,5	2384,5	3049,7			2881,9	3575,1	2491,9	2509,3	2761,5			2252,1	3185,5	3054,1	2458,9	2772,3			3175,9	3040,5	2589,7	3643,1							
Grasas (g)	38,98	36,94	20,98	28,76			21,76	39,66	20,66	23,34	19,48			22,28	20,24	28,66	30,12	25,74			24,76	21,38	28,86	48,18							
Grasas saturadas (g)	8,36	7,8	7,58	6,06			4,44	4,56	5,06	6,58	3,38			4,06	4,9	6,26	5,9	5,68			4,24	3,18	9,56	8,36							
Hidratos de Carbono (g)	69,95	94,61	73,93	71,27			87,49	93,15	73,99	56,07	90,33			52,35	114,11	76,35	60,33	74,57			95,09	105,33	55,77	67,25							
Azúcares (g)	19,7	18,88	26,64	21,88			21,2	25,84	17,26	15,6	21,64			23,2	16,38	18,94	23,12	23,2			23	20,84	15,78	22							
Proteínas (g)	24,3	31,76	15,84	36,08			30,28	23,36	23,72	36,68	24,64			27,3	28,06	32,26	15,82	24,68			32,58	25,14	30,48	31,2							
Sal (g)	2,37	1,98	2,05	1,7			1,58	3,06	1,25	1,54	1,25			1,63	4,28	1,6	2,1	1,3			1,48	2,15	4,04	2,87							

El desayuno, fuente de energía

El desayuno es una de las comidas más importantes del día, ya que está demostrada su importancia en la mejora del estado nutricional y el rendimiento académico.

Existen datos que afirman que en la población infantil, las personas obesas omiten con mayor frecuencia el desayuno.

La omisión del desayuno puede provocar una disminución de la atención y del rendimiento en las primeras horas de clase.

Con un buen desayuno evitamos que el niño acuda en el recreo a productos poco saludables como bollería industrial o chucherías.

Es muy importante que se desayune todos los días, que sea completo, aportando un 25% de la ingesta calórica total del día, y que incluya al menos, 4 grupos de alimentos distintos. Debe estar compuesto por un lácteo, un cereal, una fruta o zumo natural y un elemento proteico.

tostada con jamón

Un buen desayuno:

zumo natural de naranja

1 yogurt natural

ALJACATERING

www.aljacatering.com

Colegio Itálica

CELIACO SIN LECHE, SOJA, LEGUMBRES

menú FEBRERO 22

ALJACATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Crema de verduras Merluza en salsa alicantina (sin gluten) Zanahorias salteadas Fruta fresca Alérgenos: 4	2 Crema de puerros Pechuga de pollo alicantina Coliflor salteada Fruta fresca	3 Crema de calabaza Pechuga de pollo alicantina Tomate aliñado Fruta fresca	4 Crema de calabacin Merluza en salsa alicantina Calabacines salteados Fruta fresca Alérgenos: 4
7 Crema de verduras Jamón asado en salsa alicantina Ensalada de zanahoria Fruta fresca	8 Crema de zanahoria Abadejo en salsa alicantina Tomate aliñado Fruta fresca Alérgenos: 4	9 Crema de calabaza Salmón en salsa alicantina Champiñones salteados Fruta fresca	10 Crema de calabacin Pollo asado Coliflor salteada Fruta fresca Alérgenos: 12	11 Crema de puerros Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta fresca Alérgenos: 3
14 Crema de verduras Merluza en salsa alicantina Zanahorias salteadas Fruta fresca Alérgenos: 4	15 Crema de zanahoria Pechuga de pavo a la plancha Calabacines salteados Fruta fresca	16 Crema de puerros Revuelto de patatas Brocoli al vapor Fruta fresca Alérgenos: 3	17 Crema de verduras Pechuga de pollo alicantina Patatas panaderas Fruta fresca	18 Crema de zanahoria Abadejo en salsa alicantina Coliflor salteada Fruta fresca Alérgenos: 4
21 Crema de puerros Pechuga de pollo alicantina Ensalada de zanahoria Fruta fresca	22 Crema de calabaza Merluza en salsa alicantina (sin gluten) Tomate aliñado Fruta fresca Alérgenos: 4	23 Crema de zanahoria Tortilla de patata Calabacines salteados Fruta fresca Alérgenos: 3	24 Crema de calabacin Merluza en salsa alicantina Zanahorias salteadas Fruta fresca Alérgenos: 4	25
28				

Alérgenos: 1·Cereales con gluten 2·Crustáceos 3·Huevos 4·Pescado 5·Cacahuetes 6·Soja 7·Lácteos 8·Frutos secos 9·Apio 10·Mostaza 11·Sésamo 12·Sulfitos 13·Altramuz 14·Moluscos

Menú revisado por Lourdes Casado Osuna. Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Núm. Socio: ADUNDA AND-00221

VALORACION NUTRICIONAL

DÍA DEL MES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Valor energético (Kcal)	365,2	424,8	394,2	361,2			443,6	238,2	423,8	432,8	417,2			365,2	353,2	432,8	443,4	268,8			396,6	338,2	450,2	367,2							
Valor energético (Kj)	1533,4	1778,6	1654,8	1513			1859,2	994,8	1776,2	1812,6	1746,8			1533,4	1479	1812,2	1859,2	1122,6			1659,2	1420,8	1881	1539,4							
Grasas (g)	15,52	19,68	16,42	15,9			24,2	6,62	19,1	20,38	20,92			15,52	10,8	21,82	19,56	9,68			16,8	12,32	23,9	15,72							
Grasas saturadas (g)	2,38	3,58	3,1	2,38			7,16	1	2,88	3,68	3,3			2,38	1,78	3,62	3,52	1,48			3,16	1,9	3,78	2,38							
Hidratos de Carbono (g)	35,12	34,48	35,9	32,64			33,56	35,9	45,46	32,58	42,5			35,12	35,64	41,6	40,4	35,48			34,66	35,6	43,54	34,92							
Azúcares (g)	24,5	21,04	22,74	20,28			23	24,74	21,96	20,04	22,14			24,5	24,28	21,6	21,72	23,84			21,7	22,64	24,38	22,5							
Proteínas (g)	17,8	23,54	22,04	18,68			18,98	4,64	13,82	24,74	10,74			17,8	24,18	13,14	22,82	5,54			22,88	17,74	10,68	18,2							
Sal (g)	0,98	0,75	0,7	0,95			0,73	0,1	1,96	0,85	0,6			0,98	2,55	0,75	0,85	0,25			0,63	0,8	0,85	0,98							

El desayuno, fuente de energía

El desayuno es una de las comidas más importantes del día, ya que está demostrada su importancia en la mejora del estado nutricional y el rendimiento académico.

Existen datos que afirman que en la población infantil, las personas obesas omiten con mayor frecuencia el desayuno.

La omisión del desayuno puede provocar una disminución de la atención y del rendimiento en las primeras horas de clase.

Con un buen desayuno evitamos que el niño acuda en el recreo a productos poco saludables como bollería industrial o chucherías.

Es muy importante que se desayune todos los días, que sea completo, aportando un 25% de la ingesta calórica total del día, y que incluya al menos, 4 grupos de alimentos distintos. Debe estar compuesto por un lácteo, un cereal, una fruta o zumo natural y un elemento proteico.

tostada con jamón

Un buen desayuno:

zumo natural de naranja

1 yogurt natural

ALJACATERING

www.aljacatering.com

Colegio Itálica

SIN TOMATE FRITO

menú FEBRERO 22

ALJACATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Patatas con costilla Varitas de merluza Zanahorias salteadas Pan Yogurt Alérgenos: 1,2,4,6,7,12,14	**2** Macarrones al pesto Tortilla de atún Ensalada de maíz Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,4,7	**3** Crema de calabaza Salchichas de pollo al vino Tomate aliñado Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,6,12	**4** Lentejas estofadas Merluza a la marinera Calabacines salteados Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,6,7,9,12
7 Arroz a la marinera Jamón asado en salsa Ensalada de zanahoria Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,12,14	**8** Crema de legumbres Buñuelos de bacalao Menestra Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9	**9** Fideos a la cazuela Salmón en amarillo Champiñones salteados Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,4,7,9,12	**10** Sopa de letras Pollo asado Judias verdes Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,7,9,12	**11** Puchero de garbanzos Tortilla de patata Tomate aliñado Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,9
14 Patatas con ternera Merluza en salsa alicantina Zanahorias salteadas Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,7,9	**15** Arroz salteado Lomo adobado a la plancha Ensalada de maíz Pan Yogurt Alérgenos: 1,7	**16** Lentejas con verduras Revuelto de patatas Menestra Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,7,9	**17** Crema de verduras Lagrimitas de pollo en salsa Patatas panaderas Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,12	**18** Cocido andaluz Abadejo a la marinera Judias verdes Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,6,7,9,12
21 Coditos al pesto Pechuga de pollo alicantina Ensalada de zanahoria Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3	**22** Paella Chispas de pescado Tomate aliñado Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,2,3,4,7,12,14	**23** Sopa de fideos Lomo a la castellana Calabacines salteados Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,7,9,12	**24** Alubias con verduras Tortilla francesa Zanahorias salteadas Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,7,9	**25**
28				

Alérgenos: 1·Cereales con gluten 2·Crustáceos 3·Huevos 4·Pescado 5·Cacahuetes 6·Soja 7·Lácteos 8·Frutos secos 9·Apio 10·Mostaza 11·Sésamo 12·Sulfitos 13·Altramuz 14·Moluscos

Menú revisado por Lourdes Casado Osuna. Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Núm. Socio: ADUNDA AND-00221

VALORACION NUTRICIONAL

DÍA DEL MES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Valor energético (Kcal)	749,5	817,7	449,5	728,5			687,9	853,9	595,1	598,9	659,5			537,5	748,7	728,9	497,7	661,9			332,9	726,5	618,5	869,5							
Valor energético (Kj)	3139,1	3422,5	1886,5	3049,7			2881,9	3575,1	2491,9	2509,3	2761,5			2252,1	3135,5	3054,1	2085,9	2772,3			1393,9	3040,5	2589,7	3643,1							
Grasas (g)	38,98	34,14	16,18	28,76			21,76	39,66	20,66	23,34	19,48			22,28	20,84	28,66	18,52	25,74			10,76	21,38	28,86	48,18							
Grasas saturadas (g)	8,36	7,4	3,68	6,06			4,44	4,56	5,06	6,58	3,38			4,06	5,1	6,26	3,3	5,68			2,24	3,18	9,56	8,36							
Hidratos de Carbono (g)	69,95	92,61	54,63	71,27			87,49	93,15	73,99	56,07	90,33			52,35	110,91	76,35	56,63	74,57			35,29	105,33	55,77	67,25							
Azúcares (g)	19,7	17,48	24,04	21,88			21,2	25,84	17,26	15,6	21,64			23,2	15,18	18,94	23,02	23,2			19,4	20,84	15,78	22							
Proteínas (g)	24,3	31,16	16,24	36,08			30,28	23,36	23,72	36,68	24,64			27,3	27,26	32,26	21,22	24,68			21,58	25,14	30,48	31,2							
Sal (g)	2,37	1,78	1,35	1,7			1,58	3,06	1,25	1,54	1,25			1,63	3,98	1,6	1,11	1,3			0,78	2,15	4,04	2,87							

El desayuno, fuente de energía

El desayuno es una de las comidas más importantes del día, ya que está demostrada su importancia en la mejora del estado nutricional y el rendimiento académico.

Existen datos que afirman que en la población infantil, las personas obesas omiten con mayor frecuencia el desayuno.

La omisión del desayuno puede provocar una disminución de la atención y del rendimiento en las primeras horas de clase.

Con un buen desayuno evitamos que el niño acuda en el recreo a productos poco saludables como bollería industrial o chucherías.

Es muy importante que se desayune todos los días, que sea completo, aportando un 25% de la ingesta calórica total del día, y que incluya al menos, 4 grupos de alimentos distintos. Debe estar compuesto por un lácteo, un cereal, una fruta o zumo natural y un elemento proteico.

tostada con jamón

Un buen desayuno:

zumo natural de naranja

1 yogurt natural

ALJACATERING

www.aljacatering.com

Colegio Itálica

CELIACO

menú FEBRERO 22

ALJACATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Patatas con costilla Merluza en salsa alicantina (sin gluten) Zanahorias salteadas Pan sin gluten Yogurt Alérgenos: 3,4,7,12	**2** Macarrones napolitana (sin gluten) Tortilla de atún Ensalada de maíz Pan sin gluten Yogurt Alérgenos: 3,4,7,12	**3** Crema de calabaza Pizza sin gluten Tomate aliñado Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 3	**4** Crema de calabacin Merluza a la marinera (sin gluten) Calabacines salteados Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 3,4,12
7 Arroz a la marinera Jamón asado en salsa (sin gluten) Ensalada de zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 3,12,14	**8** Crema de legumbres Abadejo en salsa alicantina Menestra Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 3,4,9	**9** Fideos a la cazuela (sin gluten) Salmón en amarillo Champiñones salteados Pan sin gluten Yogurt Alérgenos: 3,4,7,9,12	**10** Sopa de fideos (sin gluten) Pollo asado Judias verdes Pan sin gluten Yogurt Alérgenos: 3,7,9,12	**11** Puchero de garbanzos Tortilla de patata Tomate aliñado Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 3,9
14 Patatas con ternera Merluza en salsa alicantina Zanahorias salteadas Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 3,4,7,9	**15** Arroz con tomate Lomo adobado a la plancha Ensalada de maíz Pan sin gluten Yogurt Alérgenos: 3,7	**16** Crema de puerros Revuelto de patatas Menestra Pan sin gluten Yogurt Alérgenos: 3,7	**17** Crema de verduras Albóndigas de pollo (sin gluten) Patatas panaderas Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 3,12	**18** Garbanzos con verduras (sin gluten) Abadejo a la marinera Judias verdes Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 3,4,12
21 Macarrones napolitana (sin gluten) Pechuga de pollo alicantina Ensalada de zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 3,12	**22** Paella Merluza en salsa alicantina (sin gluten) Tomate aliñado Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 3,4,12,14	**23** Sopa de fideos (sin gluten) Lomo a la castellana Calabacines salteados Pan sin gluten Yogurt Alérgenos: 3,7,9,12	**24** Alubias con verduras Tortilla francesa Zanahorias salteadas Pan sin gluten Yogurt Alérgenos: 3,7,9	**25**
28				

Alérgenos: 1·Cereales con gluten 2·Crustáceos 3·Huevos 4·Pescado 5·Cacahuetes 6·Soja 7·Lácteos 8·Frutos secos 9·Apio 10·Mostaza 11·Sésamo 12·Sulfitos 13·Altramuz 14·Moluscos

Menú revisado por Lourdes Casado Osuna. Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Núm. Socio: ADUNDA AND-00221

VALORACION NUTRICIONAL

DÍA DEL MES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Valor energético (Kcal)	612,95	902,15	552,95	488,95			731,35	523,35	639,55	641,35	701,95			579,95	803,15	585,35	629,15	618,35			799,35	678,95	660,95	911,95							
Valor energético (Kj)	2575,75	3783,15	2326,15	2054,35			3066,55	2198,75	2684,55	2693,95	2946,15			2436,75	3370,15	2458,75	2643,55	2596,95			3352,55	2850,15	2774,35	3827,75							
Grasas (g)	26,49	37,45	13,69	17,67			22,07	13,07	21,37	23,85	19,79			22,59	20,55	25,97	30,43	18,65			25,27	15,39	29,37	48,49							
Grasas saturadas (g)	6,21	7,65	4,83	2,71			4,49	1,81	5,71	6,63	3,43			4,11	4,95	5,91	5,95	2,53			4,09	2,63	9,61	8,41							
Hidratos de Carbono (g)	58,77	110,23	87,35	58,99			98,11	77,97	88,81	68,49	100,95			62,97	124,73	66,37	70,95	83,39			110,71	105,65	68,19	77,87							
Azúcares (g)	18,82	17,7	24,86	21,1			21,22	25,16	16,08	15,22	21,66			23,22	16,4	19,36	23,14	23,62			21,82	21,16	15,4	22,02							
Proteínas (g)	30,39	25,05	14,93	17,97			28,87	15,55	18,61	33,37	23,33			25,99	26,75	16,95	14,51	19,57			25,87	25,93	27,17	29,89							
Sal (g)	2,25	3,36	2,13	1,58			2,06	0,94	2,33	2,72	1,73			2,11	4,76	1,58	2,58	1,94			2,86	2,03	5,22	3,35							

El desayuno, fuente de energía

El desayuno es una de las comidas más importantes del día, ya que está demostrada su importancia en la mejora del estado nutricional y el rendimiento académico.

Existen datos que afirman que en la población infantil, las personas obesas omiten con mayor frecuencia el desayuno.

La omisión del desayuno puede provocar una disminución de la atención y del rendimiento en las primeras horas de clase.

Con un buen desayuno evitamos que el niño acuda en el recreo a productos poco saludables como bollería industrial o chucherías.

Es muy importante que se desayune todos los días, que sea completo, aportando un 25% de la ingesta calórica total del día, y que incluya al menos, 4 grupos de alimentos distintos. Debe estar compuesto por un lácteo, un cereal, una fruta o zumo natural y un elemento proteico.

tostada con jamón

Un buen desayuno:

zumo natural de naranja

1 yogurt natural

ALJACATERING

www.aljacatering.com