Colegio Itálica

BASAL

menú
JUNIO 22

ALJACATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Fideos a la marinera Pechuga de pollo alicantina Ensalada de zanahoria Pan Yogurt Alérgenos: 1,2,3,4,7,14	**2** Alubias con verduras Tortilla de patata Zanahorias salteadas Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,7,9	**3** Arroz con tomate Merluza a la marinera Ensalada de maíz Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,12
6 Patatas con verduras Lomo a la castellana Judias verdes Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,9,12	**7** Lentejas estofadas Salmón en amarillo Guisantes salteados Pan Yogurt Alérgenos: 1,4,6,7,9	**8** Salmorejo Lagrimitas de pollo en salsa Patatas panaderas Pan Yogurt Alérgenos: 1,7,12	**9** Arroz con pollo Lenguado en salsa alicantina Tomate aliñado Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4	**10** Puchero de garbanzos Tortilla de atún Champiñones salteados Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,4,9
13 Coditos napolitana Abadejo a la marinera Ensalada de zanahoria Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,4,12	**14** Crema de legumbres Albóndigas de pollo en salsa Calabacines salteados Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,9,12	**15** Paella Merluza en salsa alicantina Ensalada de maíz Pan Yogurt Alérgenos: 1,4,7,12,14	**16**	**17** Sopa de estrellitas Pollo asado Zanahorias salteadas Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,9,12
20 Patatas con choco Jamón asado en salsa Judias verdes Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,12,14	**21** Ensalada de pasta Varitas de merluza Menestra Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,2,3,4,6,14	**22** Garbanzos con verduras Abadejo en amarillo Ensalada de zanahoria Pan Yogurt Alérgenos: 1,4,7,9,12	**23** Gazpacho Hamburguesa de pollo plancha Patatas dados Pan Natilla Alérgenos: 1,7,12	**24** Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de maíz Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,6,7,9
27	**28**	**29**	**30**	

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)	769,9	741,5	735,7			601,9	656,9	636,7	647,5	732,1			596,9	690,5	673,7		575,5			544,9	875,9	563,9	564,5	911,7							
Valor energético (Kj)	3222,9	3107,1	3079,5			2521,3	2751,1	2666,9	2711,5	3062,9			2497,9	2890,7	2820,5		2410,1			2288,3	3666,1	2360,9	2361,9	3815,5							
Grasas (g)	25,86	32,78	18,14			30,54	25,2	31,22	18,88	27,06			14,96	32,76	18,74		19,68			21,74	35,86	18,46	35,12	48,64							
Grasas saturadas (g)	6,14	6,96	2,7			7,58	7,12	6,6	2,98	5,06			2,14	6,16	4,8		4,36			4,58	5,86	4,04	6,3	8,3							
Hidratos de Carbono (g)	89,69	71,65	115,51			55,97	69,19	59,23	87,03	82,59			94,09	68,87	92,71		61,75			53,77	108,65	67,69	46,61	77,21							
Azúcares (g)	18,6	21,7	20,98			22,5	19,06	19,82	21,34	19,56			22,6	24,38	16,68		22,1			21,6	25,94	19,8	5,86	23,28							
Proteínas (g)	40,78	29,1	23,06			20,68	29,72	25,02	29,14	33,62			15,18	24,18	30,96		33,2			27,98	23,56	23,58	12,86	32,46							
Sal (g)	1,62	1,67	1,74			4	1,14	2,05	1,45	1,91			0,88	2,1	1,78		1,43			1,7	2,46	0,9	2,9	2,74							

Técnicas culinarias
Cocina rico y sano

En nuestro país, las técnicas culinarias más utilizadas son: hervido, asado, plancha, salteado, vapor y fritura.

Es importante conocer las claves de cada técnica, para aprovechar al máximo las cualidades nutritivas de los alimentos, y conseguir platos ricos y sanos.

Debemos saber por ejemplo, que la cocción destruye vitaminas. Por ello es conveniente consumir, como mínimo, una ración de verduras y hortalizas crudas al día. Además, es mejor cocinar las verduras al baño maría o al vapor, así evitamos diluir las sales minerales.

Respecto a las carnes y pescados, cuanto mejor las cocinemos, menor será el riesgo de sufrir una intoxicación alimentaria.

Las técnicas más saludables para las carnes son la plancha, el asado y el hervido, porque no necesitan el uso de grasas.

Finalmente, a la hora de hablar de los fritos, comentar que es conveniente moderar su consumo, y realizarlos de forma correcta, utilizando abundante aceite de oliva, introduciendo el alimento cuando el aceite esté bien caliente y colocando al alimento sobre un papel absorbente.

Colegio Itálica

CELIACO SIN LECHE, SOJA, LEGUMBRES

menú
JUNIO 22

ALJACATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Crema de zanahoria Pechuga de pollo alicantina Ensalada de zanahoria Fruta fresca	**2** Crema de verduras Tortilla de patata Zanahorias salteadas Fruta fresca Alérgenos: 3	**3** Crema de puerros Merluza en salsa alicantina Tomate aliñado Fruta fresca Alérgenos: 4
6 Crema de verduras Pechuga de pollo alicantina Coliflor salteada Fruta fresca	**7** Crema de calabacin Salmón en salsa alicantina Champiñones salteados Fruta fresca	**8** Gazpacho (sin pan) Pechuga de pollo alicantina Patatas panaderas Fruta fresca	**9** Crema reina Lenguado en salsa alicantina Tomate aliñado Fruta fresca Alérgenos: 4	**10** Crema de puerros Pechuga de pollo alicantina Champiñones salteados Fruta fresca
13 Crema de calabaza Abadejo en salsa alicantina Ensalada de zanahoria Fruta fresca Alérgenos: 4	**14** Crema de verduras Tortilla de patata Calabacines salteados Fruta fresca Alérgenos: 3	**15** Crema de puerros Merluza en salsa alicantina Brocoli al vapor Fruta fresca Alérgenos: 4	**16**	**17** Crema de calabacin Pollo asado Zanahorias salteadas Fruta fresca Alérgenos: 12
20 Crema de verduras Jamón asado en salsa alicantina Champiñones salteados Fruta fresca	**21** Crema de zanahoria Merluza en salsa alicantina Coliflor salteada Fruta fresca Alérgenos: 4	**22** Crema de calabacin Abadejo en salsa alicantina Ensalada de zanahoria Fruta fresca Alérgenos: 4	**23** Gazpacho (sin pan) Revuelto de champiñones Patatas dados Fruta fresca Alérgenos: 3	**24** Crema de puerros Pechuga de pollo alicantina Tomate aliñado Fruta fresca
27	**28**	**29**	**30**	

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)	402,6	444,2	338,2			418,8	419,8	450	349,2	421,8			234,6	438,2	371,8		435,2			468,8	374,8	230,6	466,8	394,2							
Valor energético (Kj)	1681,2	1863,4	1416,8			1756,6	1756,2	1885,2	1466,8	1764,2			985,2	1837	1557,2		1823,4			1964,2	1566,6	965,2	1955,2	1650,8							
Grasas (g)	16,6	23,92	12,52			19,68	19,5	25,56	11,72	19,8			6,8	24,1	15,52		20,32			27,2	15,38	7,2	31,16	16,62							
Grasas saturadas (g)	3,16	3,78	1,9			3,58	2,88	4,12	1,7	3,58			1,06	3,78	2,32		3,68			7,58	2,38	1,06	4,52	3,1							
Hidratos de Carbono (g)	36,66	43,02	34,6			33,68	43,46	31,2	37,6	33,16			34,66	40,74	34,3		34,32			32,06	36,18	32,66	33,78	34,9							
Azúcares (g)	24,9	24,8	21,84			22,44	20,56	21,32	21,64	19,96			22,1	22,58	21,3		22,2			21,26	24,14	20,7	21,76	21,94							
Proteínas (g)	22,28	10,2	18,34			22,94	14,22	21,02	19,84	24,02			4,88	10,68	19,84		23,9			20,12	18,64	5,28	9,46	22,64							
Sal (g)	0,73	0,88	0,7			0,85	1,96	1,25	0,8	0,96			0,13	0,85	0,85		0,88			1,06	0,95	0,13	1,45	0,6							

Técnicas culinarias
Cocina rico y sano

En nuestro país, las técnicas culinarias más utilizadas son: hervido, asado, plancha, salteado, vapor y fritura.

Es importante conocer las claves de cada técnica, para aprovechar al máximo las cualidades nutritivas de los alimentos, y conseguir platos ricos y sanos.

Debemos saber por ejemplo, que la cocción destruye vitaminas. Por ello es conveniente consumir, como mínimo, una ración de verduras y hortalizas crudas al día. Además, es mejor cocinar las verduras al baño maría o al vapor, así evitamos diluir las sales minerales.

Respecto a las carnes y pescados, cuanto mejor las cocinemos, menor será el riesgo de sufrir una intoxicación alimentaria.

Las técnicas más saludables para las carnes son la plancha, el asado y el hervido, porque no necesitan el uso de grasas.

Finalmente, a la hora de hablar de los fritos, comentar que es conveniente moderar su consumo, y realizarlos de forma correcta, utilizando abundante aceite de oliva, introduciendo el alimento cuando el aceite esté bien caliente y colocando al alimento sobre un papel absorbente.

Colegio Itálica

CELIACO

menú JUNIO 22

ALJACATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Fideos a la marinera (sin gluten) Pechuga de pollo alicantina Ensalada de zanahoria Pan sin gluten Yogurt Alérgenos: 2,7,14	**2** Alubias con verduras Tortilla de patata Zanahorias salteadas Pan sin gluten Yogurt Alérgenos: 3,7,9	**3** Arroz con tomate Merluza a la marinera (sin gluten) Ensalada de maíz Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 4,12
6 Patatas con verduras Lomo a la castellana Judias verdes Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 9,12	**7** Crema de calabacin Salmón en amarillo Guisantes salteados Pan sin gluten Yogurt Alérgenos: 4,7	**8** Gazpacho (sin pan) Lagrimitas de pollo en salsa (sin gluten) Patatas panaderas Pan sin gluten Yogurt Alérgenos: 7,12	**9** Arroz con pollo Lenguado en salsa alicantina Tomate aliñado Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 4	**10** Puchero de garbanzos Tortilla de atún Champiñones salteados Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 3,4,9
13 Macarrones napolitana (sin gluten) Abadejo a la marinera (sin gluten) Ensalada de zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 4,12	**14** Crema de legumbres Albóndigas de pollo (sin gluten) Calabacines salteados Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 9,12	**15** Paella Merluza en salsa alicantina Ensalada de maíz Pan sin gluten Yogurt Alérgenos: 4,7,12,14	**16**	**17** Sopa de fideos (sin gluten) Pollo asado Zanahorias salteadas Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 3,9,12
20 Patatas con choco Jamón asado en salsa (sin gluten) Judias verdes Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 12,14	**21** Ensalada de pasta (sin gluten) Merluza en salsa alicantina Menestra Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 4	**22** Garbanzos con verduras Abadejo en amarillo Ensalada de zanahoria Pan sin gluten Yogurt Alérgenos: 4,7,9,12	**23** Gazpacho (sin pan) Hamburguesa de pollo (sin salsa) Patatas dados Pan sin gluten Natilla Alérgenos: 7,12	**24** Crema de puerros Tortilla francesa Ensalada de maíz Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 3
27	**28**	**29**	**30**	

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)	814,35	783,95	778,15			644,35	417,35	567,75	689,95	774,55			637,35	732,95	716,15		617,95			588,35	711,35	606,35	565,55	676,15							
Valor energético (Kj)	3415,55	3291,75	3264,15			2705,95	1755,75	2385,55	2896,15	3247,55			2674,55	3075,35	3005,15		2594,75			2472,95	2986,75	2545,55	2373,55	2836,15							
Grasas (g)	26,77	33,09	18,45			30,85	14,11	28,13	19,19	27,37			15,47	33,07	19,05		20,19			22,05	21,57	18,77	38,23	37,35							
Grasas saturadas (g)	6,99	7,01	2,75			7,63	3,77	6,05	3,03	5,11			1,99	6,21	4,85		4,41			4,63	3,71	4,09	7,05	4,95							
Hidratos de Carbono (g)	105,91	82,27	126,03			66,59	57,01	53,45	97,65	93,21			109,71	79,49	103,33		74,17			64,39	102,87	78,31	42,63	66,03							
Azúcares (g)	17,02	21,72	21			22,52	18,28	18,24	21,36	19,58			21,42	24,4	16,7		21,72			21,62	24,66	19,82	5,88	23,1							
Proteínas (g)	34,47	27,79	21,75			19,37	11,61	21,11	27,83	32,31			8,47	22,87	29,65		29,89			26,57	22,05	22,27	10,95	14,55							
Sal (g)	3	2,15	2,22			4,48	1,02	2,13	1,93	2,39			2,26	2,58	2,26		2,61			2,18	2,74	1,38	3,38	2,52							

Técnicas culinarias
Cocina rico y sano

En nuestro país, las técnicas culinarias más utilizadas son: hervido, asado, plancha, salteado, vapor y fritura.

Es importante conocer las claves de cada técnica, para aprovechar al máximo las cualidades nutritivas de los alimentos, y conseguir platos ricos y sanos.

Debemos saber por ejemplo, que la cocción destruye vitaminas. Por ello es conveniente consumir, como mínimo, una ración de verduras y hortalizas crudas al día. Además, es mejor cocinar las verduras al baño maría o al vapor, así evitamos diluir las sales minerales.

Respecto a las carnes y pescados, cuanto mejor las cocinemos, menor será el riesgo de sufrir una intoxicación alimentaria.

Las técnicas más saludables para las carnes son la plancha, el asado y el hervido, porque no necesitan el uso de grasas.

Finalmente, a la hora de hablar de los fritos, comentar que es conveniente moderar su consumo, y realizarlos de forma correcta, utilizando abundante aceite de oliva, introduciendo el alimento cuando el aceite esté bien caliente y colocando al alimento sobre un papel absorbente.

Colegio Itálica

SIN TOMATE FRITO

menú
JUNIO 22

ALJACATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Fideos a la marinera Pechuga de pollo alicantina Ensalada de zanahoria Pan Yogurt Alérgenos: 1,2,3,4,7,14	**2** Alubias con verduras Tortilla de patata Zanahorias salteadas Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,7,9	**3** Arroz salteado Merluza a la marinera Ensalada de maíz Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,12
6 Patatas con verduras Lomo a la castellana Judias verdes Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,9,12	**7** Lentejas estofadas Salmón en amarillo Guisantes salteados Pan Yogurt Alérgenos: 1,4,6,7,9	**8** Salmorejo Lagrimitas de pollo en salsa Patatas panaderas Pan Yogurt Alérgenos: 1,7,12	**9** Arroz con pollo Lenguado en salsa alicantina Tomate aliñado Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4	**10** Puchero de garbanzos Tortilla de atún Champiñones salteados Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,4,9
13 Coditos al pesto Abadejo a la marinera Ensalada de zanahoria Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,4,12	**14** Crema de legumbres Tortilla de patata Calabacines salteados Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,9	**15** Paella Merluza en salsa alicantina Ensalada de maíz Pan Yogurt Alérgenos: 1,4,7,12,14	**16**	**17** Sopa de estrellitas Pollo asado Zanahorias salteadas Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,9,12
20 Patatas con choco Jamón asado en salsa Judias verdes Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,12,14	**21** Ensalada de pasta Varitas de merluza Menestra Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,2,3,4,6,14	**22** Garbanzos con verduras Abadejo en amarillo Ensalada de zanahoria Pan Yogurt Alérgenos: 1,4,7,9,12	**23** Gazpacho Hamburguesa de pollo plancha Patatas dados Pan Natilla Alérgenos: 1,7,12	**24** Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de maíz Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,6,7,9
27	**28**	**29**	**30**	

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)	769,9	741,5	723,7			601,9	656,9	636,7	647,5	732,1			170,9	642,5	673,7		575,5			544,9	875,9	563,9	564,5	911,7							
Valor energético (Kj)	3222,9	3107,1	3029,5			2521,3	2751,1	2666,9	2711,5	3062,9			715,9	2689,7	2820,5		2410,1			2288,3	3666,1	2360,9	2361,9	3815,5							
Grasas (g)	25,86	32,78	18,74			30,54	25,2	31,22	18,88	27,06			0,96	26,86	18,74		19,68			21,74	35,86	18,46	35,12	48,64							
Grasas saturadas (g)	6,14	6,96	2,9			7,58	7,12	6,6	2,98	5,06			0,14	4,06	4,8		4,36			4,58	5,86	4,04	6,3	8,3							
Hidratos de Carbono (g)	89,69	71,65	112,31			55,97	69,19	59,23	87,03	82,59			34,29	71,57	92,71		61,75			53,77	108,65	67,69	46,61	77,21							
Azúcares (g)	18,6	21,7	19,78			22,5	19,06	19,82	21,34	19,56			19	23,88	16,68		22,1			21,6	25,94	19,8	5,86	23,28							
Proteínas (g)	40,78	29,1	22,26			20,68	29,72	25,02	29,14	33,62			4,18	21,58	30,96		33,2			27,98	23,56	23,58	12,86	32,46							
Sal (g)	1,62	1,67	1,44			4	1,14	2,05	1,45	1,91			0,18	1	1,78		1,43			1,7	2,46	0,9	2,9	2,74							

Técnicas culinarias
Cocina rico y sano

En nuestro país, las técnicas culinarias más utilizadas son: hervido, asado, plancha, salteado, vapor y fritura.

Es importante conocer las claves de cada técnica, para aprovechar al máximo las cualidades nutritivas de los alimentos, y conseguir platos ricos y sanos.

Debemos saber por ejemplo, que la cocción destruye vitaminas. Por ello es conveniente consumir, como mínimo, una ración de verduras y hortalizas crudas al día. Además, es mejor cocinar las verduras al baño maría o al vapor, así evitamos diluir las sales minerales.

Respecto a las carnes y pescados, cuanto mejor las cocinemos, menor será el riesgo de sufrir una intoxicación alimentaria.

Las técnicas más saludables para las carnes son la plancha, el asado y el hervido, porque no necesitan el uso de grasas.

Finalmente, a la hora de hablar de los fritos, comentar que es conveniente moderar su consumo, y realizarlos de forma correcta, utilizando abundante aceite de oliva, introduciendo el alimento cuando el aceite esté bien caliente y colocando al alimento sobre un papel absorbente.