

JUNIO 2021

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4																																								
	<p>1° Macarrones boloñesa con queso</p> <p>2° Pescado fresco con ensalada</p> <p>Postre: Fruta variada</p>	<p>1° Revuelto de jamón con grelos</p> <p>2° Albóndigas de ternera con arroz y zanahoria</p> <p>Postre: Fruta o yogurt</p>	<p>1° Ensaladilla</p> <p>2° Pechuga de pavo con pasta salteada</p> <p>Postre: Fruta variada</p>	<p>1° Lentejas</p> <p>2° Filete de merluza a la romana con ensalada y limón</p> <p>Postre: Fruta variada</p>																																								
	<table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;"><u>Valor nutricional</u></td> <td style="text-align: center;"><u>Alérgenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 45,2%</td> <td>1. Gluten, Sulfitos, Lácteo</td> </tr> <tr> <td>L: 33,5%</td> <td>2. Pescado, Sulfitos</td> </tr> <tr> <td>P: 21,3%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fibra: 11,65g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérgenos</u>	HC: 45,2%	1. Gluten, Sulfitos, Lácteo	L: 33,5%	2. Pescado, Sulfitos	P: 21,3%		Fibra: 11,65g		<table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;"><u>Valor nutricional</u></td> <td style="text-align: center;"><u>Alérgenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 47,9%</td> <td>1. Huevo</td> </tr> <tr> <td>L: 32,7%</td> <td>2. Huevo, Gluten</td> </tr> <tr> <td>P: 19,4%</td> <td>Postre: lácteo</td> </tr> <tr> <td>Fibra: 11,27g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérgenos</u>	HC: 47,9%	1. Huevo	L: 32,7%	2. Huevo, Gluten	P: 19,4%	Postre: lácteo	Fibra: 11,27g		<table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;"><u>Valor nutricional</u></td> <td style="text-align: center;"><u>Alérgenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 51,2%</td> <td>1. Huevo, Sulfitos, Pescado</td> </tr> <tr> <td>L: 23%</td> <td>2. Gluten</td> </tr> <tr> <td>P: 25,8%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fibra: 25,8g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérgenos</u>	HC: 51,2%	1. Huevo, Sulfitos, Pescado	L: 23%	2. Gluten	P: 25,8%		Fibra: 25,8g		<table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;"><u>Valor nutricional</u></td> <td style="text-align: center;"><u>Alérgenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 39,7%</td> <td>2. Pescado, Huevo, Gluten, Sulfitos</td> </tr> <tr> <td>L: 35%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>P: 25,3%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fibra: 17,14g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérgenos</u>	HC: 39,7%	2. Pescado, Huevo, Gluten, Sulfitos	L: 35%		P: 25,3%		Fibra: 17,14g	
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérgenos</u>																																											
HC: 45,2%	1. Gluten, Sulfitos, Lácteo																																											
L: 33,5%	2. Pescado, Sulfitos																																											
P: 21,3%																																												
Fibra: 11,65g																																												
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérgenos</u>																																											
HC: 47,9%	1. Huevo																																											
L: 32,7%	2. Huevo, Gluten																																											
P: 19,4%	Postre: lácteo																																											
Fibra: 11,27g																																												
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérgenos</u>																																											
HC: 51,2%	1. Huevo, Sulfitos, Pescado																																											
L: 23%	2. Gluten																																											
P: 25,8%																																												
Fibra: 25,8g																																												
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérgenos</u>																																											
HC: 39,7%	2. Pescado, Huevo, Gluten, Sulfitos																																											
L: 35%																																												
P: 25,3%																																												
Fibra: 17,14g																																												
	<u>PROPUESTA CENA:</u>	<u>PROPUESTA CENA:</u>	<u>PROPUESTA CENA:</u>	<u>PROPUESTA CENA:</u>																																								
	<p>Ensalada de garbanzos, huevo duro, maíz dulce, aguacate, aceitunas, cebolla, pimiento rojo, tomate y canónigos</p>	<p>Salmón a la plancha y salteado de calabacín y berenjena</p>	<p>Sandwich de hummus, aguacate y zanahoria rallada</p> <p>Ensalada de cherrys, pepino y fresas</p>	<p>Gazpacho</p> <p>Huevos revueltos con champiñones y queso mozzarella</p>																																								

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11																																																		
1° Crema de verduras	1° Empanadillas de bonito	1° Potaje de garbanzos	1° Espaguetis boloñesa	1° Ensalada mixta																																																		
2° Lomo adobado con arroz	2° Rotti de pollo con patatas y champiñones	2° Hamburguesa con ensalada	2° Merluza en salsa verde con ensalada	2° Huevos fritos con arroz y tomate																																																		
Postre: Fruta variada	Postre: Fruta o helado	Postre: Fruta variada	Postre: Fruta variada	Postre: Fruta o yogur																																																		
<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérgenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 48,3%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>L: 36,9%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>P: 14,8%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 8,37g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérgenos</u>	HC: 48,3%		L: 36,9%		P: 14,8%		F: 8,37g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérgenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 45,7%</td> <td>1. Gluten, Pescado, Huevo</td> </tr> <tr> <td>L: 32,4%</td> <td>Postre: lácteo</td> </tr> <tr> <td>P: 21,9%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 16 g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérgenos</u>	HC: 45,7%	1. Gluten, Pescado, Huevo	L: 32,4%	Postre: lácteo	P: 21,9%		F: 16 g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérgenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 37,9%</td> <td>2. Sulfitos</td> </tr> <tr> <td>L: 39%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>P: 23,1%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 12,37g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérgenos</u>	HC: 37,9%	2. Sulfitos	L: 39%		P: 23,1%		F: 12,37g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérgenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 45,2%</td> <td>1. Gluten, Sulfitos</td> </tr> <tr> <td>L: 34,5%</td> <td>2. Pescado, Sulfitos</td> </tr> <tr> <td>P: 20,3%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fibra: 14,74g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérgenos</u>	HC: 45,2%	1. Gluten, Sulfitos	L: 34,5%	2. Pescado, Sulfitos	P: 20,3%		Fibra: 14,74g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérgenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 51,5%</td> <td>1. Pescado, Sulfitos</td> </tr> <tr> <td>L: 35,5%</td> <td>2. Huevo</td> </tr> <tr> <td>P: 13%</td> <td>Postre: lácteo</td> </tr> <tr> <td>Fibra: 10,85g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérgenos</u>	HC: 51,5%	1. Pescado, Sulfitos	L: 35,5%	2. Huevo	P: 13%	Postre: lácteo	Fibra: 10,85g	
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérgenos</u>																																																					
HC: 48,3%																																																						
L: 36,9%																																																						
P: 14,8%																																																						
F: 8,37g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérgenos</u>																																																					
HC: 45,7%	1. Gluten, Pescado, Huevo																																																					
L: 32,4%	Postre: lácteo																																																					
P: 21,9%																																																						
F: 16 g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérgenos</u>																																																					
HC: 37,9%	2. Sulfitos																																																					
L: 39%																																																						
P: 23,1%																																																						
F: 12,37g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérgenos</u>																																																					
HC: 45,2%	1. Gluten, Sulfitos																																																					
L: 34,5%	2. Pescado, Sulfitos																																																					
P: 20,3%																																																						
Fibra: 14,74g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérgenos</u>																																																					
HC: 51,5%	1. Pescado, Sulfitos																																																					
L: 35,5%	2. Huevo																																																					
P: 13%	Postre: lácteo																																																					
Fibra: 10,85g																																																						
<u>PROPUESTA CENA:</u>	<u>PROPUESTA CENA:</u>	<u>PROPUESTA CENA:</u>	<u>PROPUESTA CENA:</u>	<u>PROPUESTA CENA:</u>																																																		
Calabacín relleno de boloñesa de soja texturizada y mozzarella	Tortilla de judías verdes Tomates cherrys asados con orégano	Ensalada campera de patata, cebolla, caballa, aceitunas, tomate y pimientos asados	Huevos a la plancha con hortalizas (calabacín, tomate, berenjena)	Fajitas con alubias pintas y guacamole Ensalada de zanahoria rallada y manzana																																																		

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18																																																		
1º Canelones	1º Sopa de verduras	1º Pizza Maristas	1º Fabada	1º Paella																																																		
2º Filete de merluza con puré de patata y judías	2º Tortilla de patata	2º Pescado fresco con ensalada mixta	2º San Jacobos con jardinera	2º Raxo con patata panadera e hilos de verdura																																																		
Postre: Fruta o filloas	Postre: Fruta variada	Postre: Fruta variada	Postre: Fruta variada	Postre: Fruta o yogurt																																																		
<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérgenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 47,2%</td> <td>1.Gluten, Lácteo</td> </tr> <tr> <td>L: 26,7%</td> <td>2.Pescado, Lácteo</td> </tr> <tr> <td>P: 26,1%</td> <td>Postre: gluten, huevo, lácteo</td> </tr> <tr> <td>F: 15,81g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérgenos</u>	HC: 47,2%	1.Gluten, Lácteo	L: 26,7%	2.Pescado, Lácteo	P: 26,1%	Postre: gluten, huevo, lácteo	F: 15,81g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérgenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 53,7%</td> <td>1.Gluten</td> </tr> <tr> <td>L: 29,6%</td> <td>2.Huevo</td> </tr> <tr> <td>P: 16,7%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 14,95g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérgenos</u>	HC: 53,7%	1.Gluten	L: 29,6%	2.Huevo	P: 16,7%		F: 14,95g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérgenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 44,2%</td> <td>1.Gluten, Lácteo</td> </tr> <tr> <td>L: 32,1%</td> <td>2. Pescado, Sulfitos</td> </tr> <tr> <td>P: 23,7%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 9,56g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérgenos</u>	HC: 44,2%	1.Gluten, Lácteo	L: 32,1%	2. Pescado, Sulfitos	P: 23,7%		F: 9,56g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérgenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 51,7%</td> <td>2.Gluten, Lácteo, Huevo</td> </tr> <tr> <td>L: 31,1%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>P: 17,2%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 23,07g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérgenos</u>	HC: 51,7%	2.Gluten, Lácteo, Huevo	L: 31,1%		P: 17,2%		F: 23,07g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérgenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 55,1%</td> <td>1.Molusco</td> </tr> <tr> <td>L: 25,6%</td> <td>Postre: lácteo</td> </tr> <tr> <td>P: 19,4%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 17,10g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérgenos</u>	HC: 55,1%	1.Molusco	L: 25,6%	Postre: lácteo	P: 19,4%		F: 17,10g	
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérgenos</u>																																																					
HC: 47,2%	1.Gluten, Lácteo																																																					
L: 26,7%	2.Pescado, Lácteo																																																					
P: 26,1%	Postre: gluten, huevo, lácteo																																																					
F: 15,81g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérgenos</u>																																																					
HC: 53,7%	1.Gluten																																																					
L: 29,6%	2.Huevo																																																					
P: 16,7%																																																						
F: 14,95g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérgenos</u>																																																					
HC: 44,2%	1.Gluten, Lácteo																																																					
L: 32,1%	2. Pescado, Sulfitos																																																					
P: 23,7%																																																						
F: 9,56g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérgenos</u>																																																					
HC: 51,7%	2.Gluten, Lácteo, Huevo																																																					
L: 31,1%																																																						
P: 17,2%																																																						
F: 23,07g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérgenos</u>																																																					
HC: 55,1%	1.Molusco																																																					
L: 25,6%	Postre: lácteo																																																					
P: 19,4%																																																						
F: 17,10g																																																						
<u>PROPUESTA CENA:</u>	<u>PROPUESTA CENA:</u>	<u>PROPUESTA CENA:</u>	<u>PROPUESTA CENA:</u>	<u>PROPUESTA CENA:</u>																																																		
Arroz de brócoli salteado con lentejas, tomate triturado y maíz dulce	Salmón al horno con patatas de calabaza	Frittata de champiñones, espinacas y tomates cherry al horno	Gazpacho Sandwich de bonito con tomate triturado, aguacate y lechuga	Huevos rotos con salteado de garbanzos cocidos y berenjena																																																		

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25																				
1° Macarrones con tomate	1° Empanada de bonito																							
2° Milanesa de pollo con ensalada	2° Zorza con cachelos y pimientos																							
Postre: Fruta o helado	Postre: Fruta variada																							
<table border="0"> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; padding-right: 10px;"><u>Valor nutricional</u></td> <td style="padding-left: 10px;"><u>Alérgenos</u></td> </tr> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; padding-right: 10px;">HC: 47,3%</td> <td style="padding-left: 10px;">1.Gluten</td> </tr> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; padding-right: 10px;">L: 32,4%</td> <td style="padding-left: 10px;">2.Gluten, Huevo, Sulfitos</td> </tr> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; padding-right: 10px;">P: 20,3%</td> <td style="padding-left: 10px;">Postre: lácteo</td> </tr> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; padding-right: 10px;">F: 11,92g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérgenos</u>	HC: 47,3%	1.Gluten	L: 32,4%	2.Gluten, Huevo, Sulfitos	P: 20,3%	Postre: lácteo	F: 11,92g		<table border="0"> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; padding-right: 10px;"><u>Valor nutricional</u></td> <td style="padding-left: 10px;"><u>Alérgenos</u></td> </tr> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; padding-right: 10px;">HC: 48,8%</td> <td style="padding-left: 10px;">1.Gluten, Pescado, Huevo</td> </tr> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; padding-right: 10px;">L: 30,3%</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; padding-right: 10px;">P: 21%</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; padding-right: 10px;">F: 14g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérgenos</u>	HC: 48,8%	1.Gluten, Pescado, Huevo	L: 30,3%		P: 21%		F: 14g				
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérgenos</u>																							
HC: 47,3%	1.Gluten																							
L: 32,4%	2.Gluten, Huevo, Sulfitos																							
P: 20,3%	Postre: lácteo																							
F: 11,92g																								
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérgenos</u>																							
HC: 48,8%	1.Gluten, Pescado, Huevo																							
L: 30,3%																								
P: 21%																								
F: 14g																								
<u>PROPUESTA CENA:</u>	<u>PROPUESTA CENA:</u>																							
Fideos de calabacín con mejillones a la marinera	Tostas de hummus con revuelto																							
	Ensalada de tomates cherry, aguacate y pepino																							

HC: hidratos de carbono L: lípidos P: proteínas. F: fibra

**Todas las comidas van acompañadas de un trozo de pan, por lo que hay que tener en cuenta la presencia de "gluten" si se consume.*

**Las valoraciones nutricionales están elaboradas a partir de raciones estándar, considerando el consumo de una ración de pan y la fruta como postre de elección.*

**Existe un buffet de ensaladas a disposición del alumnado para completar los platos si así lo desean.*

En cumplimiento con el Reglamento n° 1169/2011 Sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Recomendaciones generales

- ✓ Ofrecer los alimentos y en caso de rechazo esperar y **volver a ofrecer** en otra ocasión.
- ✓ Fomentar el consumo de **verduras y hortalizas** en comidas y cenas.
- ✓ Procurar que al final del día se haya consumido un **mínimo de 3 raciones de fruta**.
- ✓ Controlar el **consumo de sal** y alimentos que la contengan (comida precocinada, snacks, ...).
- ✓ **Agua mineral** como bebida de elección.
- ✓ Priorizar el consumo de **proteína vegetal**, especialmente legumbres (mínimo 3 veces/semana).
- ✓ Elegir **proteína animal** de calidad, priorizando el pescado, los huevos y la carne de aves.
- ✓ Limitar el consumo de **carne roja y derivados**, como salchichas, fiambres y embutidos (chorizo, jamón, ...)
- ✓ El consumo de **cereales y derivados** (pan, pasta, arroz, ...) debería ser preferiblemente **integral**.
- ✓ Incluir el consumo diario de **frutos secos (naturales o tostados)** en meriendas, medias mañanas, desayunos, ... (un puñado).
- ✓ **Evitar** el consumo de **zumos, bollería industrial, dulces, salsas comerciales, platos precocinados, ...**
- ✓ Los **lácteos y derivados** semi o enteros sin azúcares ni aditivos añadidos.

Adriana Fernández Vidal

Diplomada en Nutrición humana y dietética por la Universidad de Granada.

Miembro GA043 de la Federación Española de Dietistas-Nutricionistas.

695 041 265

