



MENÚ COMEDOR ESCOLAR COLEGIO SAGRADA FAMILIA ELDA ABRIL

Mamidaco S.L.U www.artedealimentar.com



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 SEMANA SANTA	3 SEMANA SANTA	4 SEMANA SANTA	5 SEMANA SANTA	6 SEMANA SANTA
9 SEMANA SANTA	10 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Lentejas con verduras 2º Tortillas variadas Fruta 805 Kcal (90g H.C, 25g de Proteínas, 30g lípidos) CENA RECOMENDADA Lenguado plancha con verduras. Fruta	11 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Tallarines con atún 2º Lomo con tomate frito Fruta 925Kcal (88g H.C, 49g Prot. y 39g lípidos) CENA RECOMENDADA Tortilla con queso y ensalada - Fruta,	12 1º Hervido (patata, cebolla, huevo duro, zanahoria y judías) *3 y 4 años: Puré de verduras 2º Pizza mediterránea Lácteo 895 Kcal (97g H.C, 20g Prot. y 30g lípidos) CENA RECOMENDADA Ternera con ensalada. Yogurt	13 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Paella mixta *3 y 4 años: Arroz caldoso 2º Croquetas de jamón Fruta 820 Kcal (95 g H.C, 29g Prot. Y 39g lípidos) CENA RECOMENDADA Hamburguesa plancha con verduras. 1 vaso leche desnatada o vegetal
16 Ensalada Completa (Lechuga, bocas, huevo tomate, zanahoria, maíz) 1º Arroz Cubana 2º Beicon y huevo plancha *3 y 4 años: tortilla francesa Fruta 805Kcal(90g HC,19P,29L) CENA RECOMENDADA Varitas merluza horno con verduras. Fruta	17 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Sopa de estrellas 2º Lomo de Sajonia Fruta 799Kcal(89HC,20P,25L) CENA RECOMENDADA Ensalada y tortilla de patata y calabacín - Lácteo	18 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Potaje de garbanzos 2º Pechuga Empanada Fruta 908 Kcal (120g H.C, 25g Prot. y 39g L) CENA RECOMENDADA Bocadillo. Fruta o lácteo.	19 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Guisado con carne y verduras 2º Chispitas Lácteo 915kcal (74g HC, 39g Prot. Y 38g Lípidos) CENA RECOMENDADA Merluza con alcachofas y fruta.	20 1º Lasaña *3 y 4 años: Pasta con tomate 2º Ensalada completa *Infantil: entremeses Fruta 920kcal (94g HC, 31g Prot. Y 35g Lípidos) CENA RECOMENDADA Queso a la plancha con tomate y pan. Fruta.
23 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Crema con verduras ecológicas 2º Hamburguesa con patatas Fruta 790 Kcal (81g H.C, 21g Prot. y 32g lípidos) CENA RECOMENDADA Emperador con ensalada y 1 vaso leche	24 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Caracolas boloñesa 2º Lenguadina horno con verdura Fruta 845 Kcal (152g H.C, 15g Prot. y 29 g lípidos) CENA RECOMENDADA Tortilla con gambas y champiñón y ensalada. 1 vaso leche desnatada	25 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Olleta 2º Pavo a las finas hierbas Fruta 835Kcal(98HC,25P,37L) CENA RECOMENDADA Crema de verduras y jamón york y yogurt	26 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Sopa de pescado con conchitas 2º Pollo al horno con verduras Lácteo 670 Kcal (97g H.C, 26g Prot. y 35g lípidos) CENA RECOMENDADA Atún plancha con verduras. Fruta	27 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Fideua marinera 2º Entremeses variados Fruta 915 Kcal (95g H.C, 22g Prot. y 29g de lípidos) CENA RECOMENDADA Bocadillo al gusto o Fajitas de verduras y pollo. Fruta o lácteo
30 Ensalada 1º Arroz con tomate 2º Varitas de merluza. Fruta 885kcal (74g HC, 23g Prot. Y 33g Lípidos) CENA RECOMENDADA Brochetas de pollo con verduras. Vaso leche desnatada o vegetal	1 de mayo FESTIVO			

Menú realizado por nuestra diplomada en nutrición: Maribella Rodríguez Villanueva Nº col. CV00104

SABÍAS QUE:

El tipo de aceite tendrá que especificarse siempre y no valdrá con poner aceite vegetal

Habrá que detallar todos los **alérgenos**

Se detallará los **hidratos de carbono, sal, azúcares, grasas o proteínas** por cada 100 miligramos o mililitros

INGREDIENTES: Harina de trigo, azúcar, huevo, leche, cacahuetes, aceite de palma, aromas, antioxidantes

ORIGEN: España

Hasta este fin de semana solo había que especificar el origen de carne de vacuno miel y frutas. A partir de ahora también de **carne de ovino, caprino o de ave**

INFORMACION NUTRICIONAL: Por 100 gr. % CDO para un adulto

~~Sodio~~

La palabra **sodio** se sustituye por **sal**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
por 100g/100ml	
Valor energético	
Grasas	
de las cuales:	
- Saturadas	
Hidratos de carbono	
de los cuales:	
- Azúcares	
Proteínas	
Sel	



Es importante que sepas y conozcas las etiquetas que aparecen en nuestros productos alimenticios, esta información nos ayuda a saber que comemos. Es de vital importancia por ejemplo: los ingredientes en casos de alergias e intolerancias alimenticias.

Los ingredientes irán de mayor a menor en la lista (1º el que en más cantidad está), en caso de contener ingredientes transgénicos, también debe indicarlo.

En el etiquetado también debe figurar el peso, procedencia, preparación del alimento, conservación, fecha de caducidad, lote y la valoración nutricional.

En cuanto a la valoración nutricional, normalmente aparece en 100gr o ml de producto y en la ración del alimento que se trate, es muy importante fijarnos en la cantidad de azúcares simple (entre dos productos similares, elegir el que menos azúcar contenga), y también las grasas (siempre elegir productos sin grasas saturadas, las malas (de palma coco...), o que las tengan en un nivel bajo, mejor grasas poli o monoinsaturadas (provienen del aceite oliva, girasol, frutos secos...) Además es importante que sean de bajo contenido en sal, ya que hoy día abusamos de este mineral, el cual aumenta la tensión arterial, retención de líquidos, favorece formación de celulitis...

Por último es importante que la etiqueta de nuestro producto esté en buen estado, para poder leer toda esta información tan importante sin problemas, el lote es importante que se lea para que en caso de cualquier problema que pueda poner en riesgo nuestra salud, poder retirar todos los productos con ese lote (código de números y letras que podemos ver en la imagen).