

**Menús y dietética****CURSO 2018/2019****MENÚ N°1 \***

<b>Lunes</b>		
Sopa de pasta Hamburguesas de magro con patatas fritas Fruta natural <i>Sugerencia cena: Hervido y filete de pavo a la plancha</i>	Energía (Kilocalorías) : 543.28	Hierro (mg) : 5.65
	Hidratos de carbono (g) : 67.68	Vitamina A (µg RE) : 192.06
	Grasas (g) : 15.40	Vitamina B1= Tiamina (mg) : 0.40
	Proteínas (g) : 33.49	Vitamina B2 = Riboflavina (mg) : 0.49
	Calcio (mg) : 74.81	Vitamina C = Ácido ascórbico (mg) : 14.54
<b>Martes</b>		
Paella valenciana Jamón cocido, queso y ensalada Fruta natural <i>Sugerencia cena: Crema de marisco y tortilla francesa</i>	Energía (Kilocalorías) : 670.39	Hierro (mg) : 5.41
	Hidratos de carbono (g) : 48.67	Vitamina A (µg RE) : 341
	Grasas (g) : 30.75	Vitamina B1= Tiamina (mg) : 0.34
	Proteínas (g) : 49.74	Vitamina B2 = Riboflavina (mg) : 0.59
	Calcio (mg) : 403.51	Vitamina C = Ácido ascórbico (mg) : 18.54
<b>Miércoles</b>		
Puré de verduras Pollo asado con patatas fritas Fruta natural <i>Sugerencia cena: Caldo de cocido y longanizas</i>	Energía (Kilocalorías) : 415.36	Hierro (mg) : 4.85
	Hidratos de carbono (g) : 33.19	Vitamina A (µg RE) : 475.46
	Grasas (g) : 17.68	Vitamina B1= Tiamina (mg) : 0.37
	Proteínas (g) : 30.87	Vitamina B2 = Riboflavina (mg) : 0.45
	Calcio (mg) : 83.81	Vitamina C = Ácido ascórbico (mg) : 28.24
<b>Jueves</b>		
Lentejas con costillas Tortilla francesa con croquetas de jamón Lácteo <i>Sugerencia cena: Menestra de verduras y pollo asado</i>	Energía (Kilocalorías) : 566.26	Hierro (mg) : 10.64
	Hidratos de carbono (g) : 28.68	Vitamina A (µg RE) : 322.40
	Grasas (g) : 30.96	Vitamina B1= Tiamina (mg) : 0.61
	Proteínas (g) : 43.24	Vitamina B2 = Riboflavina (mg) : 0.80
	Calcio (mg) : 292.90	Vitamina C = Ácido ascórbico (mg) : 10.70
<b>Viernes</b>		
Arroz a la cubana Pescado rebozado Melocotón en almíbar <i>Sugerencia cena: Verduras y ternera asadas</i>	Energía (Kilocalorías) : 578.75	Hierro (mg) : 5.87
	Hidratos de carbono (g) : 56.62	Vitamina A (µg RE) : 496.95
	Grasas (g) : 22.23	Vitamina B1= Tiamina (mg) : 0.37
	Proteínas (g) : 38.07	Vitamina B2 = Riboflavina (mg) : 0.63
	Calcio (mg) : 93.50	Vitamina C = Ácido ascórbico (mg) : 20.60

\* Todos los menús se servirán acompañados de pan, ensalada variada y agua embotellada.

## Menús y dietética

### CURSO 2018/2019



#### MENÚ N°2 \*

<b>Lunes</b>		
<b>Macarrones a la milanesa</b> <b>San Jacobos con papas</b> <b>Fruta natural</b> <i>Sugerencia cena: Crema de puerros y mero a la plancha</i>	Energía (Kilocalorías) : 633.23	Hierro (mg) : 5.29
	Hidratos de carbono (g) : 73.66	Vitamina A (µg RE) : 245.50
	Grasas (g) : 23.25	Vitamina B1= Tiamina (mg) : 0.51
	Proteínas (g) : 32.35	Vitamina B2 = Riboflavina (mg) : 0.47
	Calcio (mg) : 150.30	Vitamina C = Ácido ascórbico (mg) : 50.65
<b>Martes</b>		
<b>Arroz al horno</b> <b>Filete de merluza a la plancha</b> <b>Fruta natural</b> <i>Sugerencia cena: Consomé y hamburguesa de pavo</i>	Energía (Kilocalorías) : 473.90	Hierro (mg) : 4.60
	Hidratos de carbono (g) : 39.38	Vitamina A (µg RE) : 254.65
	Grasas (g) : 20.06	Vitamina B1= Tiamina (mg) : 0.44
	Proteínas (g) : 33.97	Vitamina B2 = Riboflavina (mg) : 0.45
	Calcio (mg) : 61.20	Vitamina C = Ácido ascórbico (mg) : 21.90
<b>Miércoles</b>		
<b>Sopa maravilla</b> <b>Albóndigas de pollo en salsa</b> <b>Fruta natural</b> <i>Sugerencia cena: Hervido y merluza a la plancha</i>	Energía (Kilocalorías) : 613.94	Hierro (mg) : 5.59
	Hidratos de carbono (g) : 62.20	Vitamina A (µg RE) : 253.35
	Grasas (g) : 26.38	Vitamina B1= Tiamina (mg) : 0.35
	Proteínas (g) : 31.94	Vitamina B2 = Riboflavina (mg) : 0.50
	Calcio (mg) : 67.10	Vitamina C = Ácido ascórbico (mg) : 29.20
<b>Jueves</b>		
<b>Potaje de garbanzos</b> <b>Lomo empanado con patatas fritas</b> <b>Lácteo</b> <i>Sugerencia cena: Menestra de verduras y pollo asado</i>	Energía (Kilocalorías) : 659.82	Hierro (mg) : 12.28
	Hidratos de carbono (g) : 42.78	Vitamina A (µg RE) : 407.60
	Grasas (g) : 34.64	Vitamina B1= Tiamina (mg) : 0.89
	Proteínas (g) : 44.25	Vitamina B2 = Riboflavina (mg) : 0.78
	Calcio (mg) : 323.00	Vitamina C = Ácido ascórbico (mg) : 23.64
<b>Viernes</b>		
<b>Fideuá de pescado</b> <b>Tortilla de patata con mayonesa</b> <b>Fruta natural</b> <i>Sugerencia cena: Caldo de cocido y hamburguesa de verduras</i>	Energía (Kilocalorías) : 485.05	Hierro (mg) : 2.52
	Hidratos de carbono (g) : 42.87	Vitamina A (µg RE) : 106
	Grasas (g) : 28.78	Vitamina B1= Tiamina (mg) : 0.22
	Proteínas (g) : 12.60	Vitamina B2 = Riboflavina (mg) : 0.25
	Calcio (mg) : 54	Vitamina C = Ácido ascórbico (mg) : 21.1

\* Todos los menús se servirán acompañados de pan, ensalada variada y agua embotellada.

**Menús y dietética****CURSO 2018/2019****MENÚ N°3\***

<b>Lunes</b>		
Sopa de fideos Hamburguesa de pollo con patatas fritas Fruta natural <i>Sugerencia cena: Tortilla francesa con queso fresco</i>	Energía (Kilocalorías) : 622.25	Hierro (mg) : 5.95
	Hidratos de carbono (g) : 66.76	Vitamina A (µg RE) : 198.35
	Grasas (g) : 24.79	Vitamina B1= Tiamina (mg) : 0.36
	Proteínas (g) : 33.04	Vitamina B2 = Riboflavina (mg) : 0.46
	Calcio (mg) : 69.85	Vitamina C = Ácido ascórbico (mg) : 23.50
<b>Martes</b>		
Paella valenciana Fiambre variado Fruta natural <i>Sugerencia cena: Consomé con pollo asado</i>	Energía (Kilocalorías) : 433.92	Hierro (mg) : 4.94
	Hidratos de carbono (g) : 34.72	Vitamina A (µg RE) : 152.61
	Grasas (g) : 18.48	Vitamina B1= Tiamina (mg) : 0.68
	Proteínas (g) : 26.46	Vitamina B2 = Riboflavina (mg) : 0.51
	Calcio (mg) : 163.22	Vitamina C = Ácido ascórbico (mg) : 48.75
<b>Miércoles</b>		
Tallarines a la carbonara Pizza Margarita Melocotón en almíbar <i>Sugerencia cena: Hervido y filete de pavo a la plancha</i>	Energía (Kilocalorías) : 702.32	Hierro (mg) : 5.03
	Hidratos de carbono (g) : 74.74	Vitamina A (µg RE) : 282.60
	Grasas (g) : 30.76	Vitamina B1= Tiamina (mg) : 0.37
	Proteínas (g) : 31.63	Vitamina B2 = Riboflavina (mg) : 0.45
	Calcio (mg) : 220.85	Vitamina C = Ácido ascórbico (mg) : 65.30
<b>Jueves</b>		
Puré de guisado de patatas y ternera Longanizas con tomate frito Lácteo <i>Sugerencia cena: Sándwich vegetal con jamón y queso</i>	Energía (Kilocalorías) : 608.88	Hierro (mg) : 9.95
	Hidratos de carbono (g) : 10.72	Vitamina A (µg RE) : 255.80
	Grasas (g) : 45.22	Vitamina B1= Tiamina (mg) : 0.49
	Proteínas (g) : 39.76	Vitamina B2 = Riboflavina (mg) : 0.61
	Calcio (mg) : 238.80	Vitamina C = Ácido ascórbico (mg) : 15.10
<b>Viernes</b>		
Arroz a la cubana Salmón en salsa Fruta natural <i>Sugerencia cena: Verduras y ternera asadas</i>	Energía (Kilocalorías) : 593.50	Hierro (mg) : 2.53
	Hidratos de carbono (g) : 33.23	Vitamina A (µg RE) : 88.46
	Grasas (g) : 35.60	Vitamina B1= Tiamina (mg) : 0.39
	Proteínas (g) : 34.71	Vitamina B2 = Riboflavina (mg) : 0.37
	Calcio (mg) : 54.50	Vitamina C = Ácido ascórbico (mg) : 7.54

\* Todos los menús se servirán acompañados de pan, ensalada variada y agua embotellada.

## Menús y dietética

## CURSO 2018/2019



## MENÚ N°4 \*

<b>Lunes</b> 		
Sopa de cocido Pollo plancha con patatas Fruta natural <i>Sugerencia cena: Crema de verduras y merluza a la plancha</i>	Energía (Kilocalorías) : 582.41	Hierro (mg) : 6.55
	Hidratos de carbono (g) : 61.84	Vitamina A (µg RE) : 219.65
	Grasas (g) : 19.49	Vitamina B1= Tiamina (mg) : 0.47
	Proteínas (g) : 39.92	Vitamina B2 = Riboflavina (mg) : 0.51
	Calcio (mg) : 92.20	Vitamina C = Ácido ascórbico (mg) : 26.10
<b>Martes</b> 		
Arros amb fesols i naps Jamón cocido, queso y ensalada Fruta natural <i>Sugerencia cena: Consomé y albóndigas en salsa</i>	Energía (Kilocalorías) : 736.86	Hierro (mg) : 5.17
	Hidratos de carbono (g) : 60.83	Vitamina A (µg RE) : 313.05
	Grasas (g) : 35.30	Vitamina B1= Tiamina (mg) : 0.71
	Proteínas (g) : 43.97	Vitamina B2 = Riboflavina (mg) : 0.54
	Calcio (mg) : 303.30	Vitamina C = Ácido ascórbico (mg) : 17.90
<b>Miércoles</b> 		
Espaguetis con atún Ternera guisada Melocotón en almíbar <i>Sugerencia cena: Hervido y filete de merluza</i>	Energía (Kilocalorías) : 603.56	Hierro (mg) : 6.11
	Hidratos de carbono (g) : 72.54	Vitamina A (µg RE) : 270.55
	Grasas (g) : 18.21	Vitamina B1= Tiamina (mg) : 0.41
	Proteínas (g) : 37.37	Vitamina B2 = Riboflavina (mg) : 0.54
	Calcio (mg) : 65.16	Vitamina C = Ácido ascórbico (mg) : 20.39
<b>Jueves</b> 		
Lentejas caseras Lomo adobado con papas Fruta natural <i>Sugerencia cena: Menestra de verduras y filete de ternera</i>	Energía (Kilocalorías) : 401.14	Hierro (mg) : 3.54
	Hidratos de carbono (g) : 27.44	Vitamina A (µg RE) : 72.95
	Grasas (g) : 19.40	Vitamina B1= Tiamina (mg) : 0.30
	Proteínas (g) : 21.39	Vitamina B2 = Riboflavina (mg) : 0.20
	Calcio (mg) : 36.17	Vitamina C = Ácido ascórbico (mg) : 16.58
<b>Viernes</b> 		
Arroz a banda Merluza en salsa Lácteo <i>Sugerencia cena: Sopa de fideos y tortilla de espinacas</i>	Energía (Kilocalorías) : 599.53	Hierro (mg) : 8.05
	Hidratos de carbono (g) : 55.81	Vitamina A (µg RE) : 208.90
	Grasas (g) : 24.01	Vitamina B1= Tiamina (mg) : 0.35
	Proteínas (g) : 40.05	Vitamina B2 = Riboflavina (mg) : 0.52
	Calcio (mg) : 287.75	Vitamina C = Ácido ascórbico (mg) : 7.50

\* Todos los menús se servirán acompañados de pan, ensalada variada y agua embotellada.

## Menús y dietética

### CURSO 2018/2019



El Reglamento 1169 / 2011 de Unión Europea obliga a suministrar en los establecimientos de hostelería la información de los platos con alérgenos para que cualquier ciudadano sepa qué puede comer o qué no puede comer. Los bares, restaurantes, tiendas, establecimientos o **colectividades (comedores escolares)** que procesen alimentos para el público deben comunicar los posibles alérgenos de todos y cada uno de sus platos.

El Real Decreto 126 / 2015 de 27 de febrero ha desarrollado para el ámbito español el Reglamento señalado anteriormente con el que se regula la norma general relativa a la información alimentaria de los alimentos que se presten sin envasar para la venta al consumidor final y a las colectividades, de los envasados en los lugares de venta a petición del comprador y de los envasados por los titulares del comercio al por menor.

Del articulado del Reglamento se concluye que los centros escolares que cuenten con comedor escolar quedan obligados a informar al consumidor de la composición de los alimentos y si contiene alguno de los 14 grupos de alérgenos alimentarios o de sustancias a las que se suelen presentar intolerancias.

