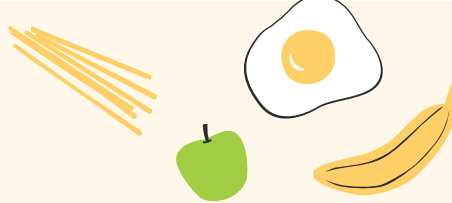




GUARDERIAS 2025/26 ALMUERZO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

05 ENE. / 09 FEB. / 16 MAR. Alérg. -VICHYSOISSE CON TERNERA -POLLO AL HORNO CON ENSALADA MIXTA FRUTA NATURAL Kcal: 508,2. Proteínas: 31 g. Hidratos de C: 55,8 g. Grasas: 18,7 g.	06 ENE. / 10 FEB. / 17 MAR. Alérg. -POTAJE DE ALUBIAS -PASTA A LA BOLOÑESA Y QUESO RALLADO FRUTA NATURAL Kcal:622,4. Proteínas: 29,6 g. Hidratos de C: 92,4 g. Grasas: 14,4 g.	07 ENE. / 11 FEB. / 18 MAR. Alérg. -CREMA DE CALABAZA CON PESCADO -TORTILLA ESPAÑOLA Y JUDIA VERDES LÁCTEO NATURAL Kcal: 361,8. Proteínas: 16,2 g. Hidratos de C: 29,9 g. Grasas: 14,4 g.	08 ENE. / 12 FEB. / 19 MAR. Alérg. -POTAJE DE LENTEJAS -PESCADO ASADO CON ADOBO CANARIO, ENSALADA DE COL Y ZANAHORIA FRUTA NATURAL Kcal: 471,3. Proteínas: 44,3 g. Hidratos de C: 73,8 g. Grasas: 18,9 g.	09 ENE. / 13 FEB. / 20 MAR. Alérg. -CREMA DE ZANAHORIA CON MERLUZA -ESTOFADO DE CARNE FRUTA NATURAL Kcal: 576,7. Proteínas: 22,3 g. Hidratos de C: 44 g. Grasas: 35,6 g.
12 ENE. / 16 FEB. / 23 MAR. Alérg. -CREMA DE VERDURAS CON POLLO -MERLUZA EN Salsa Y COLIFLOR AL VAPOR FRUTA NATURAL Kcal: 473. Proteínas: 13,6 g. Hidratos de C: 34,7 g. Grasas: 8,9 g.	13 ENE. / 17 FEB. / 24 MAR. Alérg. -CREMA DE VERDURAS CON PESCADO -ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA NATURAL Kcal: 465. Proteínas: 13,3 g. Hidratos de C: 80,8 g. Grasas:8,9 g.	14 ENE. / 18 FEB. / 25 MAR. Alérg. -POTAJE DE LENTEJAS -FIDEUÁ DE PESCADO FRUTA NATURAL Kcal: 511,5. Proteínas: 34,8 g. Hidratos de C: 97,4 g. Grasas: 17,8 g.	15 ENE. / 19 FEB. / 26 MAR. Alérg. -CREMA DE ZANAHORIA CON HUEVO -POLLO ASADO CON BROCOLI FRUTA NATURAL Kcal:459,72. Proteínas:25,55 g. Hidratos de C:42,27 g. Grasas: 20,95 g	16 ENE. / 20 FEB. / 27 MAR. Alérg. -POTAJE DE GARBANZOS Y VERDURAS -CROQUETAS CON ENSALDA MIXTA HELADO Kcal: 556,4. Proteínas: 40,7 g. Hidratos de C: 75,6 g. Grasas: 22,8 g.
19 ENE. / 23 FEB. / 30 MAR. Alérg. -POTAJE DE ESPINACAS Y VERDURA -PASTA INTEGRAL A LA BOLOÑESA FRUTA NATURAL Kcal: 570. Proteínas: 23,7 g. Hidratos de C: 66,7 g. Grasas: 23,7 g.	20 ENE. / 24 FEB. / 31 MAR. Alérg. -CREMA DE VERDURAS CON TERNERA -POLLO AL HORNO CON ENSALDA MIXTA FRUTA NATURAL Kcal: 494,8. Proteínas: 30,9 g. Hidratos de C: 52,3 g. Grasas: 12,8 g.	21 ENE. / 25 FEB / 01 ABR. Alérg. -LENTEJAS -TORTILLA ESPAÑOLA CON MENESTRA DE VERDURAS GELATINA Kcal: 352,6. Proteínas: 28,6 g. Hidratos de C: 73,3 g. Grasas: 12,8 g.	22 ENE. / 26 FEB. / 02 ABR. Alérg. -CREMA DE ZANAHORIA CON POLLO -PAELLA MIXTA FRUTA NATURAL Kcal: 539,9. Proteínas: 19,1 g. Hidratos de C: 88,5 g. Grasas: 12,7 g.	23 ENE. / 27 FEB. / 03 ABR. Alérg. -CREMA DE CALABACÍN CON HUEVO -PESCADO CON MOJO HERVIDO Y ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA NATURAL Kcal: 399,3. Proteínas: 24,8 g. Hidratos de C: 44 g. Grasas: 16 g.
26 ENE. / 02 MAR. Alérg. -CREMA DE VERDURAS CON CERDO -POLLO AL HORNO CON COLIFLOR FRUTA NATURAL Kcal: 426,9. Proteínas: 28 g. Hidratos de C: 42,8 g. Grasas: 16,7 g.	27 ENE. / 03 MAR. Alérg. -POTAJE DE JUDÍAS -PASTA INTEGRAL CON FOGONERO FRUTA NATURAL Kcal: 582,48. Proteínas: 31,5 g. Hidratos de C: 86 g. Grasas: 22,5 g.	28 ENE. / 04 MAR. Alérg. -CREMA DE CALABAZA CON JAMÓN -CROQUETAS CON ENSALADA MIXTA Y HUEVO LÁCTEO Kcal: 582,7. Proteínas: 22,9 g. Hidratos de C.: 57 g. Grasas: 24,8 g.	29 ENE. / 05 MAR. Alérg. -CREMA DE CALABACÍN CON TERNERA -LOMO ASADO CON ZANAHORIA BABY AL AJILLO FRUTA NATURAL Kcal: 548. Proteínas: 24,3 g. Hidratos de C: 71,3 g. Grasas: 18,6 g.	30 ENE. / 06 MAR. Alérg. -CREMA DE ZANAHORIA CON PESCADO -PIZZA DE ATÚN FRUTA NATURAL Kcal: 735,4. Proteínas: 40,3 g. Hidratos de C: 45,3 g. Grasas: 23,8 g.
02 FEB. / 09 MAR. Alérg. -LENTEJAS -COUS COUS CON POLLO Y VERDURAS FRUTA NATURAL Kcal: 423,7. Proteínas: 36,9 g. Hidratos de C: 78 g. Grasas: 16,8g.	03 FEB. / 10 MAR. Alérg. -CREMA DE ZANAHORIA CON TERNERA -FOGONERO AL HORNO CON MENESTRA DE VERDURAS FRUTA NATURAL Kcal: 419,2. Proteínas: 48,2 g. Hidratos de C: 52 g. Grasas: 28,8g.	04 FEB. / 11 MAR. Alérg. -CREMA DE CALABAZA CON HUEVO -TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALDA DE TOMATE ALIÑADO GELATINA Kcal: 479,5. Proteínas: 12,7 g. Hidratos de C: 58,5 g. Grasas: 20,8 g.	05 FEB. / 12 MAR. Alérg. -CREMA DE CALABACÍN CON PESCADO -POLLO EN Salsa CON ZANAHORIA BABY FRUTA NATURAL Kcal: 413. Proteínas: 16 g. Hidratos de C: 52,9 g. Grasas: 14,7 g.	06 FEB. / 13 MAR. Alérg. -POTAJE DE VERDURAS -HAMBURGUESA CON PAPAS A CUADROS FRUTA NATURAL Kcal: 354. Proteínas: 19,2 g. Hidratos de C: 29,6 g. Grasas: 20,2 g.

De acuerdo al **REGLAMENTO (UE) N° 1169/2011 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 25 octubre de 2011 Y REAL DECRETO 126/2015 DE 27 Febrero 2015** sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, se informa que los alimentos elaborados pudieran contener algunos de los ingredientes alergénicos o intolerantes mencionados en su **ANEXO II**, los cuales se informan de su presencia en el presente menú con la siguiente tipografía:

Recomendación diaria para un óptimo estado de salud

EDAD (AÑOS)	NIÑOS	NIÑAS	Kcal / día				
			Primer plato	Ración	Segundo plato	Ración	Postre
3 a 6	1690	1540	185 g	1	150 g	1	125 g
6 a 9	1990	1770	235 g	1 y ½	225 g	1 y ½	175 g
9 a 12	2150	1880	330g	2	300g	2	250 g

Fuente: FAO/OMS/ONU

Este menú ha sido elaborado atendiendo a las siguientes raciones el cual varia y se sirve de acuerdo a la edad, aportando entre el 30 y 35% de su requerimiento diario.
Fuente: BEDCA-Base de datos española de composición de alimentos.

APIO	SÉSAMO	CACAHUETE	FRUTOS SECOS	ALTRAMUCES	SOJA	HUEVO
PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	MOSTAZA	SULFITOS	LECHE/LACTOSA	TRIGO/GLUTEN

SUPERVISADO Y CALCULADO POR:

Gestiona:



Silvia A. Martínez R.
Lic. Biotecnología
NIF: 422810268
c. nº.0903757/2013/H13325

Dñ Elena Concepción R.
Técnico Superior Nutrición
y Dietética

