

menú

FEBRERO 21



ALJACATERING

INFANTIL

LUNES

1
Arroz con tomate
Merluza en salsa verde
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

8
Fideos a la cazuela
Empanadillas de atún
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,12,14

15
Puchero de garbanzos
Lomo adobado a la plancha
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9

22
Garbanzos con verduras
Jamón asado en salsa
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9,12

MARTES

2
Crema de puerros
Pollo estofado
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

9
Sopa de verduras con arroz
Salchichas de pollo al vino
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9,12

16
Macarrones napolitana
Chispas de pescado
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7,12

23
Arroz con pollo
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

MIÉRCOLES

3
Patatas con ternera
Lenguado en salsa alicantina
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9

10
Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

17
Puré de alubias
Merluza a la marinera
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,12

24
Fideos a la marinera
Lagrimitas de pollo empanadas
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,13,14

JUEVES

4
Espaguetis napolitana
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

11
Crema de zanahoria
Pollo asado
Patatas dados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

18
Sopa de letras
Albóndigas de pollo en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9,12

25
Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

VIERNES

5
Crema de legumbres
Pechuga de pollo alicantina
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9

12
Arroz a la marinera
Bacalao con tomate
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12,14

19
Patatas con choco
Tortilla de atún
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,12,14

26

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

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)	718,9	539,9	553,5	837,5	620,1			886,7	594,5	713,9	586,5	681,9			647,9	827,7	640,5	634,5	591,5			750,9	648,9	888,9	696,5						
Valor energético (Kj)	3008,9	2261,1	2318,7	3507,5	2594,9			3711,5	2491,1	2992,3	2452,9	2852,9			2713,1	3463,5	2684,5	2657,1	2477,7			3148,3	2715,9	3722,1	2918,5						
Grasas (g)	17,56	23,56	25,16	40,08	22,56			33,34	17,78	28,84	26,52	21,66			14,16	30,44	22,28	29,38	29,06			29,34	19,66	31,56	27,58						
Grasas saturadas (g)	2,64	5,86	5,96	5,18	3,86			7,2	4,96	6,38	6,1	2,84			2,76	5,8	5,08	6,56	5,06			5,38	3,24	6,36	5,88						
Hidratos de Carbono (g)	113,79	49,15	45,47	91,93	63,19			111,41	85,35	73,17	52,31	92,09			89,85	103,01	63,03	67,55	53,57			74,37	86,79	103,85	73,53						
Azúcares (g)	21,4	19,34	16,98	24,34	22,66			28,38	23,7	17,2	19,36	21,3			22,14	18,38	19,64	23,2	21,38			24,2	20,7	20,84	18,04						
Proteínas (g)	22,18	28,36	32,28	21,34	34,32			24,26	18,3	31,48	29,46	25,38			33,86	29,66	34,94	22,5	24,38			37,58	27,88	42,66	30,04						
Sal (g)	1,68	1,2	1,74	2,65	1,21			1,44	1,93	1,54	1,14	1,68			3,96	2,38	1,49	2,53	1,9			1,58	1,48	2,5	1,39						

El calcio, alimenta tus huesos



El calcio es el mineral que más abunda en el cuerpo humano y se necesita en cantidades importantes. La función más importante del calcio (Ca) es la **construcción de los huesos**.

A cualquier edad es importante ingerir suficiente calcio, pero es especialmente importante para los niños y adolescentes que están creciendo y desarrollando rápidamente sus huesos.

El calcio ayuda también a la **salud dental**. Asimismo, es un tranquilizante natural que **sirve para inducir el sueño y ayuda a disminuir la tensión arterial y el colesterol**.

Los **lácteos** son ricos en calcio que es fácilmente absorbido y usado por el cuerpo. Los **vegetales verdes**, tales como brócoli y espinaca, también aportan a la ingesta de calcio. El Calcio se encuentra también en algunos **frutos secos, legumbres**, y en **sardinas y anchoas**.



Cantidad diaria de calcio:

- De 1 a 3 años. 500 mg
- De 4 a 8 años 800 mg
- Más de 9 años 1.300 mg



menú

FEBRERO 21



ALJACATERING

SIN HUEVO

LUNES

1
Arroz con tomate
Merluza en salsa verde
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

8
Fideos a la cazuela (sin huevo)
Merluza a la marinera
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

15
Puchero de garbanzos
Lomo adobado a la plancha
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9

22
Garbanzos con verduras
Jamón asado en salsa
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9,12

MARTES

2
Crema de puerros
Pollo estofado
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

9
Sopa de verduras con arroz
Salchichas de pollo al vino
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9,12

16
Macarrones napolitana (sin huevo)
Chispas de pescado
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,12

23
Arroz con pollo
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

MIÉRCOLES

3
Patatas con ternera
Lenguado en salsa alicantina
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9

10
Lentejas con verduras
Hamburguesa de salmón a la plancha
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,4,6,7,9,12,14

17
Puré de alubias
Merluza a la marinera
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,12

24
Fideos a la marinera (sin huevo)
Lagrimitas de pollo empanadas
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,4,6,7,13,14

JUEVES

4
Espaguetis napolitana (sin huevo)
Jamón asado en salsa
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

11
Crema de zanahoria
Pollo asado
Patatas dados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

18
Sopa de fideos (sin huevo)
Albóndigas de pollo en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9,12

25
Lentejas con verduras
Hamburguesa de salmón a la plancha
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,4,6,7,9,12,14

VIERNES

5
Crema de legumbres
Pechuga de pollo alicantina
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9

12
Arroz a la marinera
Bacalao con tomate
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12,14

19
Patatas con choco
Pechuga de pollo alicantina
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12,14

26

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

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)	718,9	539,9	553,5	701,5	620,1			683,7	594,5	762,9	586,5	681,9			647,9	825,7	640,5	698,5	523,5			750,9	648,9	890,9	727,5						
Valor energético (Kj)	3008,9	2261,1	2318,7	2941,5	2594,9			2861,5	2491,1	3197,1	2452,9	2852,9			2713,1	3455,5	2684,5	2925,1	2193,7			3148,3	2715,9	3730,1	3048,3						
Grasas (g)	17,56	23,56	25,16	22,18	22,56			21,74	17,78	32,94	26,52	21,66			14,16	30,64	22,28	26,98	20,36			29,34	19,66	32,16	29,58						
Grasas saturadas (g)	2,64	5,86	5,96	4,98	3,86			4,3	4,96	7,08	6,1	2,84			2,76	5,6	5,08	6,36	3,66			5,38	3,24	7,16	6,48						
Hidratos de Carbono (g)	113,79	49,15	45,47	94,33	63,19			88,31	85,35	69,27	52,31	92,09			89,85	108,01	63,03	92,75	51,97			74,37	86,79	109,45	69,03						
Azúcares (g)	21,4	19,34	16,98	22,84	22,66			22,78	23,7	17,4	19,36	21,3			22,14	17,18	19,64	22,8	21,28			24,2	20,7	19,24	18,24						
Proteínas (g)	22,18	28,36	32,28	26,04	34,32			27,66	18,3	38,68	29,46	25,38			33,86	24,26	34,94	19,1	28,68			37,58	27,88	37,66	38,14						
Sal (g)	1,68	1,2	1,74	1,65	1,21			1,54	1,93	3,44	1,14	1,68			3,96	2,48	1,49	2,53	1,6			1,58	1,48	2,6	3,29						

El calcio, alimenta tus huesos



El calcio es el mineral que más abunda en el cuerpo humano y se necesita en cantidades importantes. La función más importante del calcio (Ca) es la **construcción de los huesos**.

A cualquier edad es importante ingerir suficiente calcio, pero es especialmente importante para los niños y adolescentes que están creciendo y desarrollando rápidamente sus huesos.

El calcio ayuda también a la **salud dental**. Asimismo, es un tranquilizante natural que **sirve para inducir el sueño y ayuda a disminuir la tensión arterial y el colesterol**.

Los **lácteos** son ricos en calcio que es fácilmente absorbido y usado por el cuerpo. Los **vegetales verdes**, tales como brócoli y espinaca, también aportan a la ingesta de calcio. El Calcio se encuentra también en algunos **frutos secos, legumbres**, y en **sardinas y anchoas**.



Cantidad diaria de calcio:

- De 1 a 3 años. 500 mg
- De 4 a 8 años 800 mg
- Más de 9 años 1.300 mg



menú

FEBRERO 21



ALJACATERING

SIN LECHE DE VACA

LUNES

1
Arroz con tomate
Merluza en salsa verde
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

8
Fideos a la cazuela
Merluza a la marinera
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9,12

15
Puchero de garbanzos
Lomo adobado a la plancha
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9

22
Garbanzos con verduras
Jamón asado en salsa
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9,12

MARTES

2
Crema de puerros
Pollo estofado
Menestra
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,8,12

9
Sopa de verduras con arroz
Salchichas de pollo al vino
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9,12

16
Macarrones napolitana
Chispas de pescado
Ensalada de maíz
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,4,6,8,12

23
Arroz con pollo
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

MIÉRCOLES

3
Patatas con verduras
Lenguado en salsa alicantina
Calabacines salteados
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,8,9

10
Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Judías verdes
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6,8,9

17
Puré de alubias
Merluza a la marinera
Tomate aliñado
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,8,12

24
Fideos a la marinera
Lagrimitas de pollo empanadas
Menestra
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,2,3,4,6,8,13,14

JUEVES

4
Espaguetis napolitana
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

11
Crema de zanahoria
Pollo asado
Patatas dados
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,8,12

18
Sopa de letras
Albóndigas de pollo en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9,12

25
Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6,8,9

VIERNES

5
Crema de legumbres
Pechuga de pollo alicantina
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9

12
Arroz a la marinera
Bacalao con tomate
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12,14

19
Patatas con choco
Tortilla de atún
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,12,14

26

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

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)	718,9	435,9	415,5	837,5	620,1			681,7	594,5	609,9	482,5	681,9			647,9	723,7	536,5	634,5	591,5			750,9	648,9	784,9	592,5						
Valor energético (Kj)	3008,9	1823,1	1738,7	3507,5	2594,9			2853,5	2491,1	2554,3	2014,9	2852,9			2713,1	3025,5	2246,5	2657,1	2477,7			3148,3	2715,9	3284,1	2480,5						
Grasas (g)	17,56	19,96	19,16	40,08	22,56			21,34	17,78	25,24	22,92	21,66			14,16	26,84	18,68	29,38	29,06			29,34	19,66	27,96	23,98						
Grasas saturadas (g)	2,64	3,76	2,86	5,18	3,86			3,7	4,96	4,28	4	2,84			2,76	3,7	2,98	6,56	5,06			5,38	3,24	4,26	3,78						
Hidratos de Carbono (g)	113,79	36,35	37,07	91,93	63,19			84,11	85,35	60,37	39,51	92,09			89,85	90,21	50,23	67,55	53,57			74,37	86,79	91,05	60,73						
Azúcares (g)	21,4	7,24	6,28	24,34	22,66			23,98	23,7	5,1	7,26	21,3			22,14	6,28	7,54	23,2	21,38			24,2	20,7	8,74	5,94						
Proteínas (g)	22,18	24,26	21,58	21,34	34,32			31,46	18,3	27,38	25,36	25,38			33,86	25,56	30,84	22,5	24,38			37,58	27,88	38,56	25,94						
Sal (g)	1,68	1,06	1,6	2,65	1,21			1,54	1,93	1,4	1	1,68			3,96	2,24	1,35	2,53	1,9			1,58	1,48	2,36	1,25						

El calcio, alimenta tus huesos



El calcio es el mineral que más abunda en el cuerpo humano y se necesita en cantidades importantes. La función más importante del calcio (Ca) es la **construcción de los huesos**.

A cualquier edad es importante ingerir suficiente calcio, pero es especialmente importante para los niños y adolescentes que están creciendo y desarrollando rápidamente sus huesos.

El calcio ayuda también a la **salud dental**. Asimismo, es un tranquilizante natural que **sirve para inducir el sueño y ayuda a disminuir la tensión arterial y el colesterol**.

Los **lácteos** son ricos en calcio que es fácilmente absorbido y usado por el cuerpo. Los **vegetales verdes**, tales como brócoli y espinaca, también aportan a la ingesta de calcio. El Calcio se encuentra también en algunos **frutos secos, legumbres**, y en **sardinas y anchoas**.



Cantidad diaria de calcio:

- De 1 a 3 años. 500 mg
- De 4 a 8 años 800 mg
- Más de 9 años 1.300 mg



menú

FEBRERO 21



ALJACATERING

SIN LEGUMBRES

LUNES

1
Arroz con tomate
Merluza en salsa verde
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

8
Fideos a la cazuela
Empanadillas de atún
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,12,14

15
Crema de champiñones
Lomo adobado a la plancha
Coliflor salteada
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1

22
Ensalada de pasta
Jamón asado en salsa
Berenjenas salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

MARTES

2
Crema de puerros
Pollo estofado
Champiñones salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

9
Sopa de verduras con arroz
Salchichas de pollo al vino
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9,12

16
Macarrones napolitana
Chispas de pescado
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7,12

23
Arroz con pollo
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

MIÉRCOLES

3
Patatas con ternera
Lenguado en salsa alicantina
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9

10
Sopa de letras
Revuelto de patatas
Brocoli al vapor
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

17
Crema de calabacín
Merluza a la marinera
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,12

24
Fideos a la marinera
Lagrimitas de pollo en salsa
Brocoli al vapor
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,7,12,14

JUEVES

4
Espaguetis napolitana
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

11
Crema de zanahoria
Pollo asado
Patatas dados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

18
Sopa de letras
Albóndigas de pollo en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9,12

25
Crema de puerros
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7

VIERNES

5
Puré de patatas
Pechuga de pollo alicantina
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1

12
Arroz a la marinera
Bacalao con tomate
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12,14

19
Patatas con choco
Tortilla de atún
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,12,14

26

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

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)	718,9	517,1	553,5	837,5	524,1			886,7	594,5	590,1	586,5	681,9			462,1	827,7	440,5	634,5	591,5			741,9	648,9	783,1	510,5						
Valor energético (Kj)	3008,9	2163,9	2318,7	3507,5	2196,9			3711,5	2491,1	2471,9	2452,9	2852,9			1932,3	3463,5	1846,5	2657,1	2477,7			3109,9	2715,9	3278,9	2138,5						
Grasas (g)	17,56	23,56	25,16	40,08	19,96			33,34	17,78	24,68	26,52	21,66			16,44	30,44	17,48	29,38	29,06			28,18	19,66	27,28	24,58						
Grasas saturadas (g)	2,64	5,86	5,96	5,18	3,66			7,2	4,96	6,4	6,1	2,84			2,76	5,8	4,28	6,56	5,06			5,66	3,24	6,2	5,48						
Hidratos de Carbono (g)	113,79	43,99	45,47	91,93	56,39			111,41	85,35	63,43	52,31	92,09			51,21	103,01	44,83	67,55	53,57			83,67	86,79	90,83	52,93						
Azúcares (g)	21,4	16,46	16,98	24,34	22,06			28,38	23,7	16,5	19,36	21,3			19,94	18,38	17,64	23,2	21,38			23,66	20,7	18,9	18,44						
Proteínas (g)	22,18	28,42	32,28	21,34	26,12			24,26	18,3	25,24	29,46	25,38			23,44	29,66	21,74	22,5	24,38			33,42	27,88	38,14	16,04						
Sal (g)	1,68	1,35	1,74	2,65	1,21			1,44	1,93	1,54	1,14	1,68			3,5	2,38	1,09	2,53	1,9			1,8	1,48	1,85	0,89						

El calcio, alimenta tus huesos



El calcio es el mineral que más abunda en el cuerpo humano y se necesita en cantidades importantes. La función más importante del calcio (Ca) es la **construcción de los huesos**.

A cualquier edad es importante ingerir suficiente calcio, pero es especialmente importante para los niños y adolescentes que están creciendo y desarrollando rápidamente sus huesos.

El calcio ayuda también a la **salud dental**. Asimismo, es un tranquilizante natural que **sirve para inducir el sueño y ayuda a disminuir la tensión arterial y el colesterol**.

Los **lácteos** son ricos en calcio que es fácilmente absorbido y usado por el cuerpo. Los **vegetales verdes**, tales como brócoli y espinaca, también aportan a la ingesta de calcio. El Calcio se encuentra también en algunos **frutos secos, legumbres**, y en **sardinas y anchoas**.



Cantidad diaria de calcio:

- De 1 a 3 años. 500 mg
- De 4 a 8 años 800 mg
- Más de 9 años 1.300 mg



menú

FEBRERO 21



ALJACATERING

TRANSICION

LUNES

1
Crema de verduras
Merluza en salsa verde
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4,12

8
Crema de calabaza
Empanadillas de atún
Menestra
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

15
Puré de garbanzos
Lomo adobado a la plancha
Menestra
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1

22
Garbanzos con verduras TX
Jamón asado en salsa
Judías verdes
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,9,12

MARTES

2
Crema de puerros
Pollo estofado
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

9
Crema de calabacín
Salchichas de pollo al vino
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,6,12

16
Crema de puerros
Chispas de pescado
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7

23
Crema de calabacín
Merluza en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4

MIÉRCOLES

3
Patatas con ternera TX
Lenguado en salsa alicantina
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9

10
Lentejas con verduras TX
Revuelto de patatas
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7

17
Puré de alubias
Merluza a la marinera
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,12

24
Crema de calabaza
Lagrimitas de pollo empanadas
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,13

JUEVES

4
Crema de zanahoria
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,3

11
Crema de zanahoria
Pollo asado
Patatas dados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

18
Crema de verduras
Albóndigas de pollo en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

25
Lentejas con verduras TX
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7

VIERNES

5
Crema de legumbres
Pechuga de pollo alicantina
Champiñones salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,9

12
Crema reina
Bacalao con tomate
Calabacines salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4

19
Patatas con choco TX
Tortilla de atún
Calabacines salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,3,4,12,14

26

Alérgenos: 1·Cereales con gluten, 2·Crustáceos, 3·Huevos, 4·Pescado, 5·Cacahuets, 6·Soja, 7·Lácteos, 8·Frutos secos, 9·Apio, 10·Mostaza, 11·Sésamo, 12·Sulfitos, 13·Altramuz, 14·Moluscos

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)	433,5	539,9	553,5	609,5	606,1			664,9	464,5	657,9	586,5	496,5			707,9	556,9	640,5	550,5	577,5			736,9	425,5	608,9	640,5						
Valor energético (Kj)	1822,1	2261,1	2318,7	2552,5	2539,9			2791,1	1950,1	2756,3	2452,9	2085,7			2968,1	2332,3	2684,5	2312,1	2422,7			3093,3	1787,1	2554,1	2682,5						
Grasas (g)	16,38	23,56	25,16	36,28	22,36			28,76	19,38	26,64	26,52	20,86			23,36	25,84	22,28	29,98	28,86			29,14	15,88	25,96	25,38						
Grasas saturadas (g)	2,66	5,86	5,96	4,78	3,86			6,16	4,16	5,98	6,1	2,86			3,56	5,28	5,08	5,96	5,06			5,38	2,46	5,56	5,48						
Hidratos de Carbono (g)	50,35	49,15	45,47	53,73	61,79			80,75	52,55	67,57	52,31	55,77			81,45	55,57	63,03	53,95	52,17			72,97	48,55	60,25	67,93						
Azúcares (g)	21,4	19,34	16,98	21,84	18,16			24,24	19,4	18	19,36	16,88			19,84	17	19,64	21,5	16,88			19,7	18,7	21,04	18,84						
Proteínas (g)	17,2	28,36	32,28	13,74	33,52			11,66	15,9	28,88	29,46	19,08			34,46	22,08	34,94	14,3	23,58			36,78	19,7	29,46	27,44						
Sal (g)	1,14	1,2	1,74	2,06	1,22			1,07	1,54	1,54	1,14	1,21			3,97	1,74	1,49	2,14	1,91			1,61	1,14	1,9	1,39						

El calcio, alimenta tus huesos



El calcio es el mineral que más abunda en el cuerpo humano y se necesita en cantidades importantes. La función más importante del calcio (Ca) es la **construcción de los huesos**.

A cualquier edad es importante ingerir suficiente calcio, pero es especialmente importante para los niños y adolescentes que están creciendo y desarrollando rápidamente sus huesos.

El calcio ayuda también a la **salud dental**. Asimismo, es un tranquilizante natural que **sirve para inducir el sueño y ayuda a disminuir la tensión arterial y el colesterol**.

Los **lácteos** son ricos en calcio que es fácilmente absorbido y usado por el cuerpo. Los **vegetales verdes**, tales como brócoli y espinaca, también aportan a la ingesta de calcio. El Calcio se encuentra también en algunos **frutos secos, legumbres**, y en **sardinas y anchoas**.



Cantidad diaria de calcio:

- De 1 a 3 años. 500 mg
- De 4 a 8 años 800 mg
- Más de 9 años 1.300 mg



menú

FEBRERO 21



ALJACATERING

TRANSICION SIN HUEVO

LUNES

1
Crema de verduras
Merluza en salsa verde
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4,12

8
Crema de calabaza
Merluza a la marinera
Menestra
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4,12

15
Puré de garbanzos
Lomo adobado a la plancha
Menestra
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1

22
Garbanzos con verduras TX
Jamón asado en salsa
Judías verdes
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,9,12

MARTES

2
Crema de puerros
Pollo estofado
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

9
Crema de calabacín
Salchichas de pollo al vino
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,6,12

16
Crema de puerros
Chispas de pescado
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7

23
Crema de calabacín
Merluza en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4

MIÉRCOLES

3
Patatas con ternera TX
Lenguado en salsa alicantina
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9

10
Lentejas con verduras TX
Hamburguesa de salmón a la plancha
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,4,6,7,12,14

17
Puré de alubias
Merluza a la marinera
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,12

24
Crema de calabaza
Lagrimitas de pollo empanadas
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,13

JUEVES

4
Crema de zanahoria
Jamón asado en salsa
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

11
Crema de zanahoria
Pollo asado
Patatas dados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

18
Crema de verduras
Albóndigas de pollo en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

25
Lentejas con verduras TX
Hamburguesa de salmón a la plancha
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,4,6,7,12,14

VIERNES

5
Crema de legumbres
Pechuga de pollo alicantina
Champiñones salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,9

12
Crema reina
Bacalao con tomate
Calabacines salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4

19
Patatas con choco TX
Pechuga de pollo alicantina
Calabacines salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12,14

26

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

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)	433,5	539,9	553,5	471,5	606,1			459,9	464,5	706,9	586,5	496,5			707,9	556,9	640,5	550,5	509,5			736,9	425,5	608,9	671,5						
Valor energético (Kj)	1822,1	2261,1	2318,7	1978,5	2539,9			1933,1	1950,1	2961,1	2452,9	2085,7			2968,1	2332,3	2684,5	2312,1	2138,7			3093,3	1787,1	2554,1	2812,3						
Grasas (g)	16,38	23,56	25,16	17,78	22,36			16,76	19,38	30,74	26,52	20,86			23,36	25,84	22,28	29,98	20,16			29,14	15,88	25,96	27,38						
Grasas saturadas (g)	2,66	5,86	5,96	3,98	3,86			2,66	4,16	6,68	6,1	2,86			3,56	5,28	5,08	5,96	3,66			5,38	2,46	5,56	6,08						
Hidratos de Carbono (g)	50,35	49,15	45,47	51,13	61,79			53,45	52,55	63,67	52,31	55,77			81,45	55,57	63,03	53,95	50,57			72,97	48,55	60,25	63,43						
Azúcares (g)	21,4	19,34	16,98	21,54	18,16			19,84	19,4	18,2	19,36	16,88			19,84	17	19,64	21,5	16,78			19,7	18,7	21,04	19,04						
Proteínas (g)	17,2	28,36	32,28	22,84	33,52			18,86	15,9	36,08	29,46	19,08			34,46	22,08	34,94	14,3	27,88			36,78	19,7	29,46	35,54						
Sal (g)	1,14	1,2	1,74	0,96	1,22			1,17	1,54	3,44	1,14	1,21			3,97	1,74	1,49	2,14	1,61			1,61	1,14	1,9	3,29						

El calcio, alimenta tus huesos



El calcio es el mineral que más abunda en el cuerpo humano y se necesita en cantidades importantes. La función más importante del calcio (Ca) es la **construcción de los huesos**.

A cualquier edad es importante ingerir suficiente calcio, pero es especialmente importante para los niños y adolescentes que están creciendo y desarrollando rápidamente sus huesos.

El calcio ayuda también a la **salud dental**. Asimismo, es un tranquilizante natural que **sirve para inducir el sueño y ayuda a disminuir la tensión arterial y el colesterol**.

Los **lácteos** son ricos en calcio que es fácilmente absorbido y usado por el cuerpo. Los **vegetales verdes**, tales como brócoli y espinaca, también aportan a la ingesta de calcio. El Calcio se encuentra también en algunos **frutos secos, legumbres**, y en **sardinas y anchoas**.



Cantidad diaria de calcio:

- De 1 a 3 años. 500 mg
- De 4 a 8 años 800 mg
- Más de 9 años 1.300 mg



menú

FEBRERO 21



ALJACATERING

TRANSICION SIN
LECHE DE VACA

LUNES

1
Crema de verduras
Merluza en salsa verde
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4,12

8
Crema de calabaza
Merluza a la marinera
Menestra
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4,12

15
Puré de garbanzos
Lomo adobado a la plancha
Menestra
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1

22
Garbanzos con verduras TX
Jamón asado en salsa
Judías verdes
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,9,12

MARTES

2
Crema de puerros
Pollo estofado
Menestra
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,8,12

9
Crema de calabacín
Salchichas de pollo al vino
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,6,12

16
Crema de puerros
Chispas de pescado
Judías verdes
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,8

23
Crema de calabacín
Merluza en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4

MIÉRCOLES

3
Patatas con verduras TX
Lenguado en salsa alicantina
Calabacines salteados
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,8

10
Lentejas con verduras TX
Revuelto de patatas
Judías verdes
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6,8

17
Puré de alubias
Merluza a la marinera
Tomate aliñado
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,8,12

24
Crema de calabaza
Lagrimitas de pollo empanadas
Menestra
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,8,13

JUEVES

4
Crema de zanahoria
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,3

11
Crema de zanahoria
Pollo asado
Patatas dados
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,8,12

18
Crema de verduras
Albóndigas de pollo en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

25
Lentejas con verduras TX
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6,8

VIERNES

5
Crema de legumbres
Pechuga de pollo alicantina
Champiñones salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,9

12
Crema reina
Bacalao con tomate
Calabacines salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4

19
Patatas con choco TX
Tortilla de atún
Calabacines salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,3,4,12,14

26

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

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)	433,5	435,9	415,5	609,5	606,1			459,9	464,5	553,9	482,5	496,5			707,9	452,9	536,5	550,5	577,5			736,9	425,5	504,9	536,5						
Valor energético (Kj)	1822,1	1823,1	1738,7	2552,5	2539,9			1933,1	1950,1	2318,3	2014,9	2085,7			2968,1	1894,3	2246,5	2312,1	2422,7			3093,3	1787,1	2116,1	2244,5						
Grasas (g)	16,38	19,96	19,16	36,28	22,36			16,76	19,38	23,04	22,92	20,86			23,36	22,24	18,68	29,98	28,86			29,14	15,88	22,36	21,78						
Grasas saturadas (g)	2,66	3,76	2,86	4,78	3,86			2,66	4,16	3,88	4	2,86			3,56	3,18	2,98	5,96	5,06			5,38	2,46	3,46	3,38						
Hidratos de Carbono (g)	50,35	36,35	37,07	53,73	61,79			53,45	52,55	54,77	39,51	55,77			81,45	42,77	50,23	53,95	52,17			72,97	48,55	47,45	55,13						
Azúcares (g)	21,4	7,24	6,28	21,84	18,16			19,84	19,4	5,9	7,26	16,88			19,84	4,9	7,54	21,5	16,88			19,7	18,7	8,94	6,74						
Proteínas (g)	17,2	24,26	21,58	13,74	33,52			18,86	15,9	24,78	25,36	19,08			34,46	17,98	30,84	14,3	23,58			36,78	19,7	25,36	23,34						
Sal (g)	1,14	1,06	1,6	2,06	1,22			1,17	1,54	1,4	1	1,21			3,97	1,6	1,35	2,14	1,91			1,61	1,14	1,76	1,25						

El calcio, alimenta tus huesos



El calcio es el mineral que más abunda en el cuerpo humano y se necesita en cantidades importantes. La función más importante del calcio (Ca) es la **construcción de los huesos**.

A cualquier edad es importante ingerir suficiente calcio, pero es especialmente importante para los niños y adolescentes que están creciendo y desarrollando rápidamente sus huesos.

El calcio ayuda también a la **salud dental**. Asimismo, es un tranquilizante natural que **sirve para inducir el sueño y ayuda a disminuir la tensión arterial y el colesterol**.

Los **lácteos** son ricos en calcio que es fácilmente absorbido y usado por el cuerpo. Los **vegetales verdes**, tales como brócoli y espinaca, también aportan a la ingesta de calcio. El Calcio se encuentra también en algunos **frutos secos, legumbres**, y en **sardinas y anchoas**.



Cantidad diaria de calcio:

- De 1 a 3 años. 500 mg
- De 4 a 8 años 800 mg
- Más de 9 años 1.300 mg



LUNES

1
Crema reina
Merluza en salsa verde
Berenjenas salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4,12

8
Puré de patatas
Empanadillas de atún
Menestra
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

15
Puré de garbanzos
Lomo adobado a la plancha
Menestra
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1

22
Garbanzos con verduras TX
Jamón asado en salsa
Judías verdes
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,9,12

MARTES

2
Crema de puerros
Pollo estofado
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

9
Crema de calabacín
Salchichas de pollo al vino
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,6,12

16
Crema de puerros
Chispas de pescado
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7

23
Crema de calabacín
Merluza en salsa alicantina
Champiñones salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4

MIÉRCOLES

3
Patatas con ternera TX
Lenguado en salsa alicantina
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9

10
Lentejas con verduras TX
Revuelto de patatas
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7

17
Puré de alubias
Merluza a la marinera
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,12

24
Puré de patatas
Lagrimitas de pollo empanadas
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,13

JUEVES

4
Puré de patatas
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,3

11
Crema de puerros
Pollo asado
Patatas dados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

18
Puré de patatas
Albóndigas de pollo en salsa
Coliflor salteada
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

25
Lentejas con verduras TX
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7

VIERNES

5
Crema de legumbres
Pechuga de pollo alicantina
Champiñones salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,9

12
Crema reina
Bacalao con tomate
Calabacines salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4

19
Patatas con choco TX
Tortilla de atún
Calabacines salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,3,4,12,14

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)	442,9	539,9	553,5	633,5	606,1			694,9	431,5	657,9	580,5	496,5			707,9	556,9	640,5	584,1	577,5			736,9	420,1	638,9	640,5						
Valor energético (Kj)	1861,9	2261,1	2318,7	2660,5	2539,9			2917,1	1811,5	2756,3	2430,9	2085,7			2968,1	2332,3	2684,5	2453,3	2422,7			3093,3	1761,9	2680,1	2682,5						
Grasas (g)	16,18	23,56	25,16	36,28	22,36			28,76	16,38	26,64	26,72	20,86			23,36	25,84	22,28	29,84	28,86			29,14	16,06	25,96	25,38						
Grasas saturadas (g)	2,66	5,86	5,96	4,78	3,86			6,16	3,68	5,98	6,1	2,86			3,56	5,28	5,08	5,96	5,06			5,38	2,46	5,56	5,48						
Hidratos de Carbono (g)	52,17	49,15	45,47	59,93	61,79			87,95	51,23	67,57	50,31	55,77			81,45	55,57	63,03	61,21	52,17			72,97	45,49	67,45	67,93						
Azúcares (g)	17,36	19,34	16,98	20,04	18,16			24,84	18,14	18	16,16	16,88			19,84	17	19,64	19,34	16,88			19,7	15,46	21,64	18,84						
Proteínas (g)	17,92	28,36	32,28	14,14	33,52			12,06	15,84	28,88	30,06	19,08			34,46	22,08	34,94	15,54	23,58			36,78	21,02	29,86	27,44						
Sal (g)	1,11	1,2	1,74	2,06	1,22			1,07	1,36	1,54	1,04	1,21			3,97	1,74	1,49	2,11	1,91			1,61	1,32	1,9	1,39						

El calcio, alimenta tus huesos



El calcio es el mineral que más abunda en el cuerpo humano y se necesita en cantidades importantes. La función más importante del calcio (Ca) es la **construcción de los huesos**.

A cualquier edad es importante ingerir suficiente calcio, pero es especialmente importante para los niños y adolescentes que están creciendo y desarrollando rápidamente sus huesos.

El calcio ayuda también a la **salud dental**. Asimismo, es un tranquilizante natural que **sirve para inducir el sueño y ayuda a disminuir la tensión arterial y el colesterol**.

Los **lácteos** son ricos en calcio que es fácilmente absorbido y usado por el cuerpo. Los **vegetales verdes**, tales como brócoli y espinaca, también aportan a la ingesta de calcio. El Calcio se encuentra también en algunos **frutos secos, legumbres**, y en **sardinas y anchoas**.



Cantidad diaria de calcio:

- De 1 a 3 años. 500 mg
- De 4 a 8 años 800 mg
- Más de 9 años 1.300 mg



menú

FEBRERO 21



ALJACATERING

TRITURADO

LUNES

TX verdura y arroz con merluza **1**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y patatas con merluza **8**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX arroz con garbanzos **15**
TX de frutas

TX patatas con garbanzos **22**
TX de frutas

MARTES

TX verdura y patatas con pollo **2**
Yogurt
Alérgenos: 7

TX verdura y arroz con pollo **9**
TX de frutas

TX verdura y patatas con lenguado **16**
Yogurt
Alérgenos: 4,7

TX verdura y arroz con merluza **23**
TX de frutas
Alérgenos: 4

MIÉRCOLES

TX verdura y arroz con lenguado **3**
Yogurt
Alérgenos: 4,7

TX verdura y patatas con lentejas **10**
Yogurt
Alérgenos: 7

TX verdura y arroz con alubias **17**
Yogurt
Alérgenos: 7

TX verdura y patatas con pollo **24**
Yogurt
Alérgenos: 7

JUEVES

TX verdura y patatas con ternera **4**
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y arroz con pollo **11**
Yogurt
Alérgenos: 7

TX verdura y patatas con pollo **18**
TX de frutas

TX verdura y arroz con lentejas **25**
Yogurt
Alérgenos: 7

VIERNES

TX arroz con garbanzos y alubias **5**
TX de frutas

TX verdura y patatas con bacalao **12**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y arroz con merluza **19**
TX de frutas
Alérgenos: 4

26

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

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)	339	262	372	241	383			213,8	363	330	398	209,4			427	260	448	227	339			337	339	262	386						
Valor energético (Kj)	1424	1096	1560	1014	1608			900	1524	1384	1668	882			1792	1088	1878	952	1424			1416	1424	1096	1618						
Grasas (g)	7,3	10,6	10,6	8,9	7,7			7,1	8,9	10,6	12,4	6,9			8,7	10,4	10,4	7,1	7,3			9,1	7,3	10,6	10,6						
Grasas saturadas (g)	1,2	3,3	3,1	2	1			1,2	1,6	3,1	3,7	1			1,2	3,1	3,1	1,2	1,2			1	1,2	3,3	3,1						
Hidratos de Carbono (g)	57,8	24,6	53,8	27,6	60,4			26,6	56,4	37,6	53,2	25,4			70	24	64	27,8	57,8			46,2	57,8	24,6	54						
Azúcares (g)	13,4	15,9	13,9	15,6	14,6			14,6	14,2	16,5	14,3	14,6			15	14,3	15,5	15,8	13,4			15,4	13,4	15,9	14,9						
Proteínas (g)	8,9	14,7	13,5	10,5	12,1			8,7	12,5	15,7	16,3	9,5			12,3	14,9	17,5	10,9	8,9			12,5	8,9	14,7	14,3						
Sal (g)	0,21	0,54	0,34	0,41	0,21			0,21	0,21	0,34	0,34	0,21			0,21	0,54	0,14	0,41	0,21			0,21	0,21	0,54	0,34						

El calcio, alimenta tus huesos



El calcio es el mineral que más abunda en el cuerpo humano y se necesita en cantidades importantes. La función más importante del calcio (Ca) es la **construcción de los huesos**.

A cualquier edad es importante ingerir suficiente calcio, pero es especialmente importante para los niños y adolescentes que están creciendo y desarrollando rápidamente sus huesos.

El calcio ayuda también a la **salud dental**. Asimismo, es un tranquilizante natural que **sirve para inducir el sueño y ayuda a disminuir la tensión arterial y el colesterol**.

Los **lácteos** son ricos en calcio que es fácilmente absorbido y usado por el cuerpo. Los **vegetales verdes**, tales como brócoli y espinaca, también aportan a la ingesta de calcio. El Calcio se encuentra también en algunos **frutos secos, legumbres**, y en **sardinas y anchoas**.



Cantidad diaria de calcio:

- De 1 a 3 años. 500 mg
- De 4 a 8 años 800 mg
- Más de 9 años 1.300 mg



TRITURADO
POLLO-TERNERA

menú

FEBRERO 21



LUNES

TX verdura y arroz con pollo **1**
TX de frutas

MARTES

TX verdura y patatas con pollo **2**
TX de frutas

MIÉRCOLES

TX verdura y arroz con ternera **3**
TX de frutas
Alérgenos: 7

JUEVES

TX verdura y patatas con ternera **4**
TX de frutas
Alérgenos: 7

VIERNES

TX verdura y arroz con pollo **5**
TX de frutas

TX verdura y patatas con ternera **8**
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y arroz con pollo **9**
TX de frutas

TX verdura y patatas con ternera **10**
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y arroz con pollo **11**
TX de frutas

TX verdura y patatas con pollo **12**
TX de frutas

TX verdura y arroz con ternera **15**
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y patatas con pollo **16**
TX de frutas

TX verdura y arroz con ternera **17**
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y patatas con pollo **18**
TX de frutas

TX verdura y arroz con ternera **19**
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y patatas con pollo **22**
TX de frutas

TX verdura y arroz con ternera **23**
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y patatas con pollo **24**
TX de frutas

TX verdura y arroz con ternera **25**
TX de frutas
Alérgenos: 7

26

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

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)	363	227	357	241	363			241	363	241	363	227			357	227	357	227	357			227	357	227	357						
Valor energético (Kj)	1524	952	1498	1014	1524			1014	1524	1014	1524	952			1498	952	1498	952	1498			952	1498	952	1498						
Grasas (g)	8,9	7,1	9,1	8,9	8,9			8,9	8,9	8,9	8,9	7,1			9,1	7,1	9,1	7,1	9,1			7,1	9,1	7,1	9,1						
Grasas saturadas (g)	1,6	1,2	2	2	1,6			2	1,6	2	1,6	1,2			2	1,2	2	1,2	2			1,2	2	1,2	2						
Hidratos de Carbono (g)	56,4	27,8	54,8	27,6	56,4			27,6	56,4	27,6	56,4	27,8			54,8	27,8	54,8	27,8	54,8			27,8	54,8	27,8	54,8						
Azúcares (g)	14,2	15,8	14,2	15,6	14,2			15,6	14,2	15,6	14,2	15,8			14,2	15,8	14,2	15,8	14,2			15,8	14,2	15,8	14,2						
Proteínas (g)	12,5	10,9	11,9	10,5	12,5			10,5	12,5	10,5	12,5	10,9			11,9	10,9	11,9	10,9	11,9			10,9	11,9	10,9	11,9						
Sal (g)	0,21	0,41	0,21	0,41	0,21			0,41	0,21	0,41	0,21	0,41			0,21	0,41	0,21	0,41	0,21			0,41	0,21	0,41	0,21						

El calcio, alimenta tus huesos



El calcio es el mineral que más abunda en el cuerpo humano y se necesita en cantidades importantes. La función más importante del calcio (Ca) es la **construcción de los huesos**.

A cualquier edad es importante ingerir suficiente calcio, pero es especialmente importante para los niños y adolescentes que están creciendo y desarrollando rápidamente sus huesos.

El calcio ayuda también a la **salud dental**. Asimismo, es un tranquilizante natural que **sirve para inducir el sueño y ayuda a disminuir la tensión arterial y el colesterol**.

Los **lácteos** son ricos en calcio que es fácilmente absorbido y usado por el cuerpo. Los **vegetales verdes**, tales como brócoli y espinaca, también aportan a la ingesta de calcio. El Calcio se encuentra también en algunos **frutos secos, legumbres**, y en **sardinas y anchoas**.



Cantidad diaria de calcio:

- De 1 a 3 años. 500 mg
- De 4 a 8 años 800 mg
- Más de 9 años 1.300 mg



menú

FEBRERO 21



ALJACATERING

TRITURADO RICO
EN FIBRA

LUNES

TX verdura y patatas con merluza **1**
TX de pera
Alérgenos: 4

TX verdura y patatas con merluza **8**
TX de pera
Alérgenos: 4

TX arroz con garbanzos **15**
TX de pera

TX patatas con garbanzos **22**
TX de pera

MARTES

TX verdura y patatas con pollo **2**
TX de pera

TX verdura y arroz con pollo **9**
TX de pera

TX verdura y patatas con lenguado **16**
TX de pera
Alérgenos: 4

TX verdura y arroz con merluza **23**
TX de pera
Alérgenos: 4

MIÉRCOLES

TX verdura y patatas con lenguado **3**
Yogurt
Alérgenos: 4,7

TX verdura y patatas con lentejas **10**
Yogurt
Alérgenos: 7

TX verdura y patatas con alubias **17**
Yogurt
Alérgenos: 7

TX verdura y patatas con pollo **24**
Yogurt
Alérgenos: 7

JUEVES

TX verdura y patatas con ternera **4**
TX de pera
Alérgenos: 7

TX verdura y patatas con pollo **11**
TX de pera

TX verdura y patatas con pollo **18**
TX de pera

TX verdura y patatas con lentejas **25**
TX de pera

VIERNES

TX arroz con garbanzos y alubias **5**
TX de pera

TX verdura y patatas con bacalao **12**
TX de pera
Alérgenos: 4

TX verdura y patatas con merluza **19**
TX de pera
Alérgenos: 4

26

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

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)	144,8	158	260	172	314			144,8	294	330	158	140,4			358	156	346	158	144,8			268	270	262	226						
Valor energético (Kj)	606	658	1088	720	1314			606	1230	1384	658	588			1498	650	1450	658	606			1122	1130	1096	946						
Grasas (g)	7	7	10,4	8,8	7,6			7	8,8	10,6	7	6,8			8,6	6,8	10,6	7	7			9	7,2	10,6	7						
Grasas saturadas (g)	1,2	1,2	3,1	2	1			1,2	1,6	3,1	1,2	1			1,2	1	3,28	1,2	1,2			1	1,2	3,3	1						
Hidratos de Carbono (g)	10,6	11,8	24	11,6	44,4			10,6	40,4	37,6	11,8	9,4			54	11,2	38,6	11,8	10,6			30,2	41,8	24,6	24,8						
Azúcares (g)	2,6	3,8	14,3	3,6	2,6			2,6	2,2	16,5	3,8	2,6			3	2,2	16,7	3,8	2,6			3,4	1,4	15,9	4,4						
Proteínas (g)	8,4	10,6	14,9	10,2	11,8			8,4	12,2	15,7	10,6	9,2			12	10,8	16,3	10,6	8,4			12,2	8,6	14,7	11,6						
Sal (g)	0,2	0,4	0,54	0,4	0,2			0,2	0,2	0,34	0,4	0,2			0,2	0,4	0,34	0,4	0,2			0,2	0,2	0,54	0,2						

El calcio, alimenta tus huesos



El calcio es el mineral que más abunda en el cuerpo humano y se necesita en cantidades importantes. La función más importante del calcio (Ca) es la **construcción de los huesos**.

A cualquier edad es importante ingerir suficiente calcio, pero es especialmente importante para los niños y adolescentes que están creciendo y desarrollando rápidamente sus huesos.

El calcio ayuda también a la **salud dental**. Asimismo, es un tranquilizante natural que **sirve para inducir el sueño y ayuda a disminuir la tensión arterial y el colesterol**.

Los **lácteos** son ricos en calcio que es fácilmente absorbido y usado por el cuerpo. Los **vegetales verdes**, tales como brócoli y espinaca, también aportan a la ingesta de calcio. El Calcio se encuentra también en algunos **frutos secos, legumbres**, y en **sardinas y anchoas**.



Cantidad diaria de calcio:

De 1 a 3 años. 500 mg

De 4 a 8 años 800 mg

Más de 9 años 1.300 mg



menú

FEBRERO 21



ALJACATERING

TRITURADO SIN
LEGUMBRES

LUNES

TX verdura y arroz con merluza **1**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y patatas con merluza **8**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y arroz con ternera **15**
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y patatas con pollo **22**
TX de frutas

MARTES

TX verdura y patatas con pollo **2**
TX de frutas

TX verdura y arroz con pollo **9**
TX de frutas

TX verdura y patatas con lenguado **16**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y arroz con merluza **23**
TX de frutas
Alérgenos: 4

MIÉRCOLES

TX verdura y arroz con lenguado **3**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y patatas con ternera **10**
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y arroz con ternera **17**
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y patatas con pollo **24**
TX de frutas

JUEVES

TX verdura y patatas con ternera **4**
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y arroz con pollo **11**
TX de frutas

TX verdura y patatas con pollo **18**
TX de frutas

TX verdura y arroz con ternera **25**
TX de frutas
Alérgenos: 7

VIERNES

TX verdura y arroz con pollo **5**
TX de frutas

TX verdura y patatas con bacalao **12**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y arroz con merluza **19**
TX de frutas
Alérgenos: 4

26

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

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)	339	227	337	241	363			213,8	363	241	363	209,4			357	225	357	227	339			227	339	227	357						
Valor energético (Kj)	1424	952	1416	1014	1524			900	1524	1014	1524	882			1498	944	1498	952	1424			952	1424	952	1498						
Grasas (g)	7,3	7,1	7,1	8,9	8,9			7,1	8,9	8,9	8,9	6,9			9,1	6,9	9,1	7,1	7,3			7,1	7,3	7,1	9,1						
Grasas saturadas (g)	1,2	1,2	1	2	1,6			1,2	1,6	2	1,6	1			2	1	2	1,2	1,2			1,2	1,2	1,2	2						
Hidratos de Carbono (g)	57,8	27,8	57	27,6	56,4			26,6	56,4	27,6	56,4	25,4			54,8	27,2	54,8	27,8	57,8			27,8	57,8	27,8	54,8						
Azúcares (g)	13,4	15,8	13,8	15,6	14,2			14,6	14,2	15,6	14,2	14,6			14,2	14,2	14,2	15,8	13,4			15,8	13,4	15,8	14,2						
Proteínas (g)	8,9	10,9	9,7	10,5	12,5			8,7	12,5	10,5	12,5	9,5			11,9	11,1	11,9	10,9	8,9			10,9	8,9	10,9	11,9						
Sal (g)	0,21	0,41	0,21	0,41	0,21			0,21	0,21	0,41	0,21	0,21			0,21	0,41	0,21	0,41	0,21			0,41	0,21	0,41	0,21						

El calcio, alimenta tus huesos



El calcio es el mineral que más abunda en el cuerpo humano y se necesita en cantidades importantes. La función más importante del calcio (Ca) es la **construcción de los huesos**.

A cualquier edad es importante ingerir suficiente calcio, pero es especialmente importante para los niños y adolescentes que están creciendo y desarrollando rápidamente sus huesos.

El calcio ayuda también a la **salud dental**. Asimismo, es un tranquilizante natural que **sirve para inducir el sueño y ayuda a disminuir la tensión arterial y el colesterol**.

Los **lácteos** son ricos en calcio que es fácilmente absorbido y usado por el cuerpo. Los **vegetales verdes**, tales como brócoli y espinaca, también aportan a la ingesta de calcio. El Calcio se encuentra también en algunos **frutos secos, legumbres**, y en **sardinas y anchoas**.



Cantidad diaria de calcio:

- De 1 a 3 años. 500 mg
- De 4 a 8 años 800 mg
- Más de 9 años 1.300 mg

