

El Caracola

menú NOVIEMBRE



INFANTIL

LUNES

4
Garbanzos con verduras
Merluza a la marinera
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9,12

11
Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

18
Macarrones napolitana
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,12

25
Arroz a la marinera
Lomo a la castellana
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12,14

MARTES

5
Coditos napolitana
Tortilla de atún
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7,12

12
Crema de zanahoria
Salchichas de pollo al vino
Patatas dados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12

19
Sopa de estrellas
Pollo estofado
Judias verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9,12

26
Puchero de garbanzos
Merluza en salsa verde
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9,12

MIÉRCOLES

6
Sopa de fideos
Pechuga de pollo alicantina
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

13
Fideos a la cazuela
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7,9,12

20
Arroz tres delicias
Bacalao con tomate
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,6,7,14

27
Espaguetis napolitana
Lagrimitas de pollo en salsa
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,12

JUEVES

7
Patatas con costilla
Varitas de merluza
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,4,6,12,14

14
Arroz con tomate
Pollo asado
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

21
Crema de legumbres
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9,12

28
Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

VIERNES

1
8
Paella
Jamón asado en salsa
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12,14

15
Puré de alubias
Taqitos fritos de rosada
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,14

22
Patatas con choco
Tortilla francesa
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12,14

29
Crema reina
Croquetas de bacalao
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,7

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)				694,9	847,9	601,9	728,5	705,5			684,5	536,5	674,5	811,7	701,1			702,9	588,9	898,7	718,7	680,5			712,5	640,9	691,9	729,5	341,5		
Valor energético (Kj)				2910,3	3548,9	2521,1	3050,1	2957,5			2866,7	2242,9	2826,5	3398,5	2938,9			2941,9	2467,3	3761,5	3008,9	2852,1			2982,5	2683,1	2896,9	3057,1	1433,7		
Grasas (g)				25,14	36,76	22,66	35,68	20,38			25,36	22,12	22,58	24,94	20,56			20,66	22,94	27,54	32,52	39,88			26,58	14,96	22,46	30,58	10,16		
Grasas saturadas (g)				3,58	7,74	6,36	6,26	4,58			4,16	4,4	5,28	5,9	2,96			3,04	6,58	5,6	6,1	5,26			6,78	2,66	5,44	6,36	1,56		
Hidratos de Carbono (g)				74,27	92,09	60,15	74,55	95,93			76,57	61,51	76,43	109,51	83,39			94,79	57,37	128,81	76,13	57,45			87,13	87,45	85,09	74,85	50,97		
Azúcares (g)				24	18,7	17,74	24,1	21,44			21,48	24,76	19,94	16,18	25,06			22,9	16,2	19,48	23,72	24			21,14	22,94	19,8	19,3	20,68		
Proteínas (g)				32,28	31,28	36,06	21,3	30,84			28,48	16,96	36,94	33,46	33,92			28,28	34,38	30,66	24,42	18,4			25,94	31,46	30,48	30,1	8,08		
Sal (g)				1,58	1,92	1,6	2,23	1,55			1,4	1,5	1,59	1,78	2,01			1,58	1,64	1,78	2,1	2,83			1,75	1,56	1,73	1,57	0,4		

Cómo diferenciar alergias e intolerancias

La intolerancia alimentaria se da cuando el cuerpo no puede digerir correctamente un alimento o uno de sus componentes.

Puede tener síntomas similares a los de una alergia, pero a diferencia de la alergia, afecta al metabolismo y no al sistema inmunológico.

La alergia se produce cuando el sistema inmunológico no funciona bien, y percibe una sustancia normalmente inocua como si fuera una amenaza, atacándola con las defensas inmunológicas del cuerpo.

La parte del alimento que causa las reacciones alérgicas son las proteínas. Los síntomas de las reacciones alérgicas a los alimentos son numerosos, pudiendo ser respiratorios, cutáneos, gastrointestinales o sistémicos. Los síntomas pueden

aparecer segundos después de la ingestión, contacto o inhalación del alérgeno, aunque algunas reacciones alérgicas tardan horas o incluso días en desarrollarse. Estos síntomas pueden ser leves, o llegar a poner en peligro la vida del afectado.

La mayoría de casos de intolerancia alimentaria causan manifestaciones menos graves y a menudo las personas afectadas pueden tolerar una pequeña presencia del alimento responsable en su dieta.



FRUTOS SECOS



APIO



MOSTAZA



SÉSAMO



SULFITOS



ALTRAMUZ



MOLUSCOS



CEREALES CON GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS

