

El Caracola

menú

FEBRERO 21



ALJACATERING

INFANTIL

LUNES

1
Puré de alubias
Lomo a la castellana
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

8
Patatas con ternera
Lenguado en salsa alicantina
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,7,9

15
Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

22
Puré de alubias
Merluza a la marinera
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

MARTES

2
Fideos a la marinera
Buñuelos de bacalao
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,14

9
Espaguetis napolitana
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

16
Crema de zanahoria
Pollo asado
Patatas dados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

23
Sopa de letras
Albóndigas de pollo en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9,12

MIÉRCOLES

3
Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

10
Crema de legumbres
Pechuga de pollo alicantina
Champiñones salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,9

17
Arroz a la marinera
Bacalao con tomate
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,12,14

24
Patatas con choco
Tortilla de atún
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7,12,14

JUEVES

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

11
Fideos a la cazuela
Empanadillas de atún
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,12,14

18
Puchero de garbanzos
Lomo adobado a la plancha
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9

25
Garbanzos con verduras
Jamón asado en salsa
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,9,12

VIERNES

5
Crema de puerros
Pollo estofado
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

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

19
Macarrones napolitana
Chispas de pescado
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,12

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)	757,7	994,7	823,9	718,9	518,9			532,5	837,5	641,1	907,7	594,5			692,9	586,5	702,9	647,9	806,7			619,5	634,5	612,5	771,9						
Valor energético (Kj)	3172,9	4163,5	3451,3	3008,9	2172,1			2229,7	3507,5	2683,9	3800,5	2491,1			2903,3	2452,9	2941,9	2713,1	3374,5			2595,5	2657,1	2566,7	3237,3						
Grasas (g)	31,12	43,14	39,54	17,56	20,26			21,86	40,08	25,86	36,64	17,78			25,54	26,52	24,96	14,16	27,14			18,98	29,38	32,36	32,64						
Grasas saturadas (g)	7,6	6,9	9,48	2,64	3,76			3,86	5,18	5,96	9,3	4,96			4,28	6,1	4,94	2,76	3,7			2,98	6,56	7,16	7,48						
Hidratos de Carbono (g)	73,43	117,01	74,97	113,79	53,75			50,07	91,93	58,59	106,81	85,35			77,77	52,31	87,49	89,85	107,61			67,63	67,55	48,97	69,77						
Azúcares (g)	22,32	19,08	17,8	21,4	23,74			21,38	24,34	18,26	23,98	23,7			21,6	19,36	16,9	22,14	22,78			24,04	23,2	16,98	19,8						
Proteínas (g)	33,92	30,36	33,18	22,18	25,36			29,28	21,34	37,32	27,26	18,3			28,48	29,46	28,38	33,86	26,66			31,94	22,5	27,38	40,58						
Sal (g)	3,9	3,68	1,74	1,68	1,06			1,6	2,65	1,35	1,58	1,93			1,4	1,14	1,82	3,96	2,24			1,35	2,53	2,04	1,72						

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

