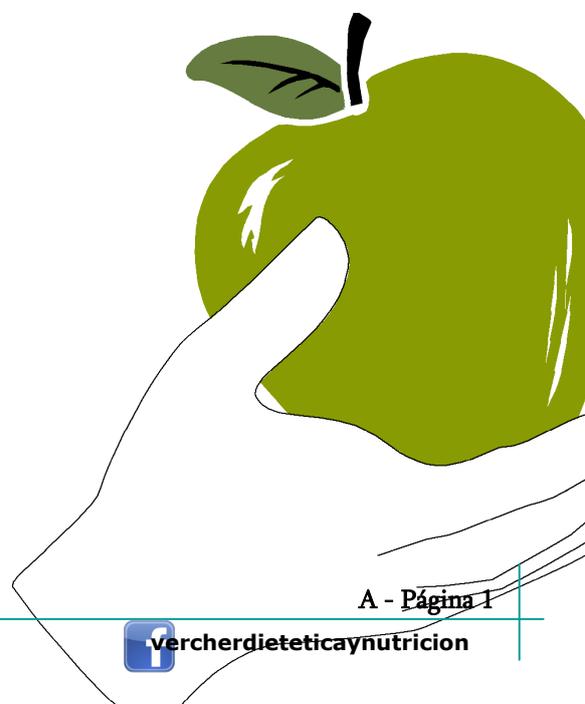


MENÚS SEMANALES



SEMANA 1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Almuerzo	Crema de calabacino (250 g)	Cazuela de arroz con bacalao (250 g)	Cocido (con pollo, patatas y zanahorias) (250 g) ^{2. TRAZAS 3}	Sopa del cocido con fideos (250 g) ^{1 y 2. TRAZAS 3}	Lentejas con verduras y arroz (250g)
	Macarrones boloñesa (109 g) ^{1. Trazas 3}	Huevo duro (80 g) y ensalada de lechuga, zanahoria y tomate (80g)	Ensalada (lechuga, maíz y tomate) (60 g) y Jamón cocido (30 g) y queso manchego en lonchas (20g)	Pollo en salsa con verduras y patatas (200g) ¹²	Ensalada de tomate y pepino (60g) y Rosada frita (100g) ¹
	Pan ¹ y agua	Pan ¹ y agua	Pan ¹ y agua	Pan ¹ y agua	Pan ¹ y agua
	Fruta sugerida, Pera (150g)	Fruta sugerida. Plátano (150g)	Fruta sugerida, Naranja (150 g)	Fruta sugerida, Manzana (150 g)	Yogur (125 g) ⁵
<i>Energía</i>	<i>598</i>	<i>609</i>	<i>629</i>	<i>539</i>	<i>699</i>
<i>% Proteínas</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>13</i>	<i>17</i>	<i>17</i>
<i>% Lípidos</i>	<i>32</i>	<i>33</i>	<i>35</i>	<i>28</i>	<i>32</i>
<i>% Carbohidratos</i>	<i>55</i>	<i>53</i>	<i>52</i>	<i>55</i>	<i>51</i>

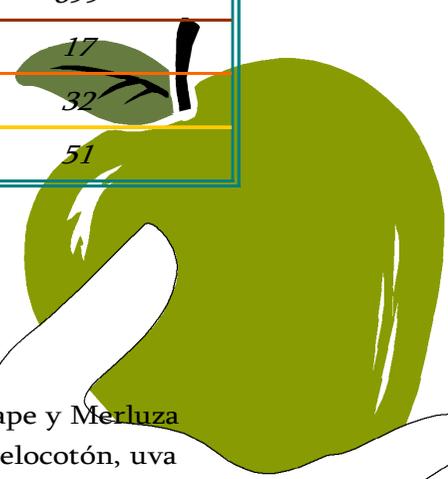
Sustancias que **causan alergias o intolerancias** incluidas en el Anexo II (reglamento (UE) 1169/2011):

- | | | | | |
|-------------------|--------------------|------------------------------|--|------------------------|
| 1 - Gluten | 4 - Pescado | 7 - Crustáceos | 10 - Mostaza | 13 - Altramuces |
| 2 - Apio | 5 - Leche | 8 - Cacahuètes | 11 - Sésamo | 14 - Moluscos |
| 3 - Huevo | 6 - Soja | 9 - Frutos de cáscara | 12 - Sulfitos y SO ₂ | |

La variedad de pescado puede sufrir variaciones según mercado entre las utilizadas en el centro: Cazón, Rosada, Bacalao, Rape y Merluza

La variedad de fruta puede variar según temporada pudiendo incorporarse además de las frutas indicadas: sandía, melón, melocotón, uva

La sopa de cocido a final de curso puede eventualmente ser sustituida por gazpacho o salmorejo a criterio del centro.



SEMANA 2	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Almuerzo	Estofado de ternera con verduras (250 g)	Cazuela de fideos con cazón (250 g) ¹ . TRAZAS 3	Crema de calabacín (250 g)	Potaje de garbanzos con calabaza (250 g) ²	Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate (80g)
	Ensalada (tomate y maíz) (80 g) y Queso manchego (30 g) ⁵	Tortilla de cebolleta (113 g) ³ y Ensalada de tomate y pepino (60g)	Arroz con pollo (250 g)	Tomate aliñado (60 g) y Boquerones fritos (100 g) ¹	Pizza con atún (160 g) ^{1, 5, 6, 12} . TRAZAS 3
	Pan ¹ y agua	Pan ¹ y agua	Pan ¹ y agua	Pan ¹ y agua	Pan ¹ y agua
	Fruta sugerida, plátano (150g)	Fruta sugerida, Melón (150 g)	Fruta sugerida, Plátano (80 g)	Yogur (125 g) ⁵	Fruta sugerida, Uva (150 g)
<i>Energía</i>	628	599	652	665	601
<i>% Proteínas</i>	15	15	12	15	13
<i>% Lípidos</i>	33	33	32	36	30
<i>% Carbohidratos</i>	52	52	56	49	57

Sustancias que **causan alergias o intolerancias** incluidas en el Anexo II (reglamento (UE) 1169/2011):

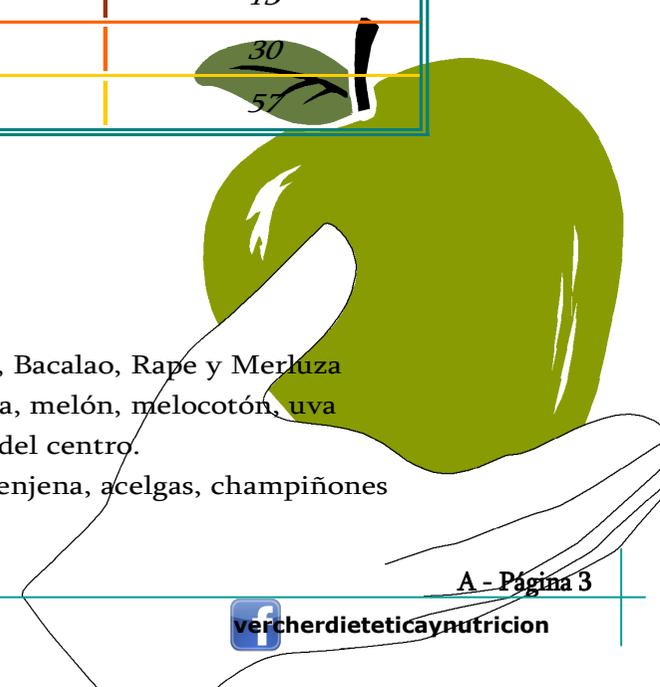
- | | | | | |
|------------|-------------|-----------------------|---------------------------------|-----------------|
| 1 - Gluten | 4 - Pescado | 7 - Crustáceos | 10 - Mostaza | 13 - Altramuces |
| 2 - Apio | 5 - Leche | 8 - Cacahuets | 11 - Sésamo | 14 - Moluscos |
| 3 - Huevo | 6 - Soja | 9 - Frutos de cáscara | 12 - Sulfitos y SO ₂ | |

La variedad de pescado puede sufrir variaciones según mercado entre las utilizadas en el centro: Cazón, Rosada, Bacalao, Rape y Merluza

La variedad de fruta puede variar según temporada pudiendo incorporarse además de las frutas indicadas: sandía, melón, melocotón, uva

La crema de calabacín, a final de curso puede eventualmente ser sustituida por gazpacho o salmorejo a criterio del centro.

La variedad de verdura incluida en las distintas tortillas puede variar según temporada: entre judías verdes, berenjena, acelgas, champiñones o espárragos



SEMANA 3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Almuerzo	Puré de lentejas con verduras (215 g)	Sopa de fideos con caldo de pollo (250 g) ^{1 y 2. TRAZAS 3}	Cazuela de arroz con Merluza (250g)	Cocido de pollo y ternera (250g)	Crema de zanahoria (250 g)
	Bacalao con tomate (90 g) ^{1 y} Patatas al vapor (70g)	Hamburguesa de pollo (90 g) con Ensalada (lechuga, zanahoria y tomate) (80g)	Tortilla de cebolleta (113g) ³ y Ensalada de tomate y pepino (60g)	Ensalada de cous cous con tomate y aceitunas	Espirales con pavo y calabacín gratinados (150 g) ^{1, 5. TRAZAS 3}
	Pan ¹ y agua	Pan ¹ y agua	Pan ¹ y agua	Pan ¹ y agua	Pan ¹ y agua
	Fruta sugerida, Mandarina (100g)	Fruta sugerida, Plátano (150 g)	Fruta sugerida, Melón (150 g)	Yogur (125 g) ⁵	Fruta sugerida, Manzana (100 g)
<i>Energía</i>	642	506	665	675	644
<i>% Proteínas</i>	14	16	15	18	11
<i>% Lípidos</i>	30	35	33	22	35
<i>% Carbohidratos</i>	56	49	52	60	54

Sustancias que **causan alergias o intolerancias** incluidas en el Anexo II (reglamento (UE) 1169/2011):

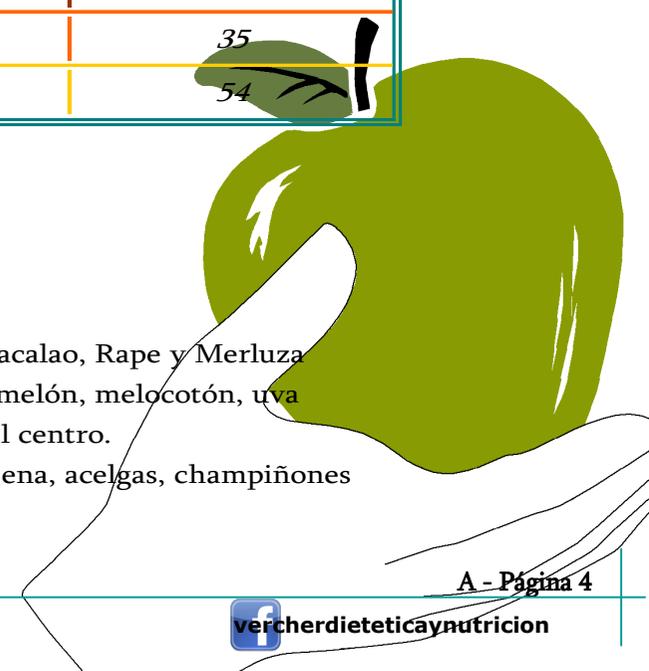
- | | | | | |
|------------|-------------|-----------------------|---------------------------------|-----------------|
| 1 - Gluten | 4 - Pescado | 7 - Crustáceos | 10 - Mostaza | 13 - Altramuces |
| 2 - Apio | 5 - Leche | 8 - Cacahuetes | 11 - Sésamo | 14 - Moluscos |
| 3 - Huevo | 6 - Soja | 9 - Frutos de cáscara | 12 - Sulfitos y SO ₂ | |

La variedad de pescado puede sufrir variaciones según mercado entre las utilizadas en el centro: Cazón, Rosada, Bacalao, Rape y Merluza

La variedad de fruta puede variar según temporada pudiendo incorporarse además de las frutas indicadas: sandía, melón, melocotón, uva

La crema de zanahoria, a final de curso puede eventualmente ser sustituida por gazpacho o salmorejo a criterio del centro.

La variedad de verdura incluida en las distintas tortillas puede variar según temporada: entre judías verdes, berenjena, acelgas, champiñones o espárragos



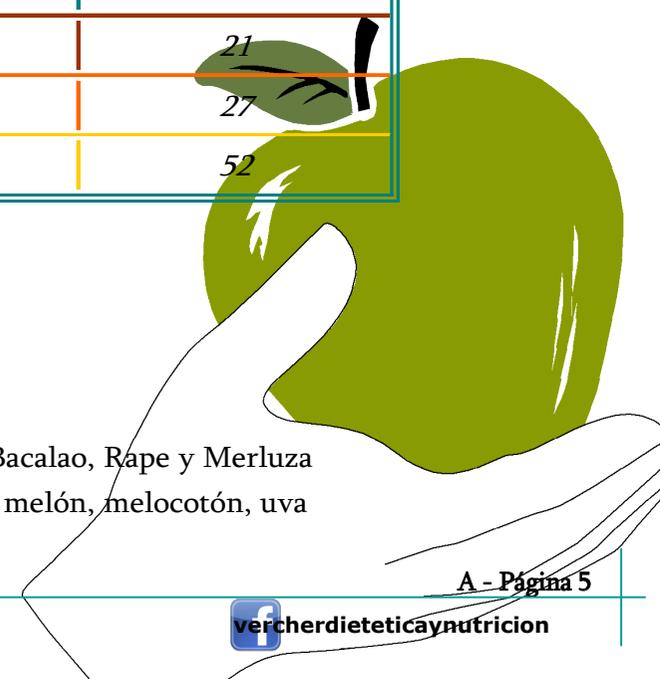
SEMANA 4	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Almuerzo	Ensalada de pasta (120 g) ^{1 trazas 3}	Patatas con almendras (250 g)	Lentejas con verduras (215g)	Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate (80g)	Potaje de judías blancas con calabaza (250 g)
	Pollo en salsa de puerros (120 g) ^{1, 12}	Merluza en salsa verde (150g) ^{1 trazas 12}	Salchichas al vino (65g) ¹²	Arroz con tomate (120g) y tortilla francesa (60g) ³ / Huevo frito	Ensalada de tomate y pepino (60 g) y caballa en aceite (60g)
	Pan ¹ y agua	Pan ¹ y agua	Pan ¹ y agua	Pan ¹ y agua	Pan ¹ y agua
	Yogur (125 g) ⁵	Fruta sugerida, plátano (150 g)	Fruta sugerida, Pera (150 g)	Fruta sugerida, Manzana (150 g)	Fruta sugerida, Pera (150 g)
<i>Energía</i>	596	604	649	610	640
<i>% Proteínas</i>	15	14	13	12	21
<i>% Lípidos</i>	31	32	34	33	27
<i>% Carbohidratos</i>	54	54	53	55	52

Sustancias que **causan alergias o intolerancias** incluidas en el Anexo II (reglamento (UE) 1169/2011):

- | | | | | |
|------------|-------------|-----------------------|---------------------------------|-----------------|
| 1 - Gluten | 4 - Pescado | 7 - Crustáceos | 10 - Mostaza | 13 - Altramuces |
| 2 - Apio | 5 - Leche | 8 - Cacahuets | 11 - Sésamo | 14 - Moluscos |
| 3 - Huevo | 6 - Soja | 9 - Frutos de cáscara | 12 - Sulfitos y SO ₂ | |

La variedad de pescado puede sufrir variaciones según mercado entre las utilizadas en el centro: Cazón, Rosada, Bacalao, Rape y Merluza

La variedad de fruta puede variar según temporada pudiendo incorporarse además de las frutas indicadas: sandía, melón, melocotón, uva



NOTAS RELATIVAS A LA DIETA BASAL

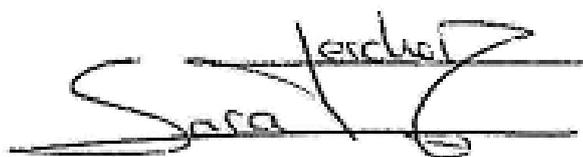
-  Todas las preparaciones no manufacturadas, se realizan en función de las especificaciones indicadas en las **fichas técnicas** de cada producto, donde se indican ingredientes, gramajes, forma de elaboración, forma de conservación, así como otros datos técnicos referentes a macro y micronutrientes. La **cantidad en gramos indicada en la tabla del menú corresponde a la cantidad total** del plato en seco (es decir no se tiene en cuenta el contenido en agua excepto en sopas), el gramaje detallado de cada uno de los ingredientes se reflejará en la ficha técnica que queda a disposición de los padres que pudieran solicitarla por escrito.
-  Cualquier modificación permanente sobre la ficha técnica o el menú (inclusión de nuevos platos, variedades de frutas, verduras...) debe reflejarse por escrito.
-  Pueden producirse modificaciones en la variedad de verduras, frutas, pescados o carnes debido a la oferta existente a diario en el mercado, que sean puntuales y no permanentes, estas variaciones deben reflejarse por escrito en un parte de incidencias del menú.

DATOS TÉCNICOS

-  Para la confección de menús se ha tenido en cuenta las recomendaciones de la **Sociedad española de pediatría** en cuanto a requerimientos energéticos de niños/as de 7-12 años.
-  Los tamaños de ración y frecuencias de consumo siguen las directrices marcadas por la Junta de Andalucía en su **Programa de menús escolares** y están calculados para las necesidades del alumnado comprendido entre 7-12 años. El centro deberá ajustar la cantidad de ración para el alumnado con edades y necesidades distintas a las comprendidas en este tramo de edad.
-  Para la elaboración de las distintas raciones hemos tenido en cuenta los requerimientos energéticos medios en niños/as con una actividad media-moderada y las recomendaciones sobre el porcentaje de energía que se debe destinar al almuerzo (30%). No obstante el centro se reserva la posibilidad de realizar los ajustes oportunos en aquellos niños cuyas necesidades se manifiesten distintas a la media.

EDAD	Requerimiento energético medio para niños	Requerimiento energético medio para niñas
7 años	1.850 Kcal	1.700 kcal
10 años	2.150 Kcal	2.000 kcal
12 años	2.300 kcal	2.150 kcal
Media requerimiento energético	2.100 kcal	1.950 kcal

Requerimiento medio almuerzo 7-12 años (30% requerimiento diario)	Valor energético medio semanal de los almuerzos del centro	
Niños 630 Kcal Niñas 585 kcal	Semana 1	615 Kcal
	Semana 2	629 Kcal
	Semana 3	626 kcal
	Semana 4	620 kcal

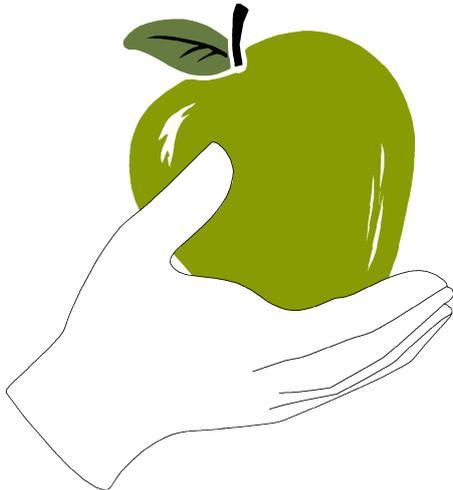


Fdo. Sara Vercher García

Licenciada en Farmacia

Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos

COLEGIO DE EDUCACIÓN ESPECIAL “SAGRADA FAMILIA”



MENÚ DEL CENTRO (Adaptados al reglamento (UE) 1169/2011)

Colegio de educación especial "Sagrada Familia"

BACALAO CON TOMATE

COMPOSICIÓN DEL PLATO (Ración)		VALORACIÓN NUTRICIONAL (Ración)			SUGERENCIA DE PRESENTACIÓN
Alimento	Gramaje (g)	Energía (kcal)	89	Sodio (mg)	228,1
Bacalao	60	Proteína (g)	12,2	Potasio (mg)	504,7
Tomate triturado	20	Lípidos (g)	6,2	Vitamina C (mg)	4,0
Puerros	3	Carbohidratos (g)	10,7	Vitamina A (µg)	68,4
Harina de trigo	3	Ac. grasos sat. (g)	0,5	Vitamina D (µg)	0,0
Aceite de oliva	2	Ac. grasos mono (g)	2,3	Vitamina E (mg)	0,8
Azúcar	1	Ac. grasos poli. (g)	0,4	Ácido fólico (µg)	6,5
Sal	1	Colesterol (mg)	17,4	Vitamina B ₁₂ (µg)	1,7
TOTAL RACIÓN	90	Calcio (mg)	46,0	Fibra (g)	0,5
		Hierro (mg)	0,9		



CONTIENE SUSTANCIAS QUE CAUSAN ALERGIAS O INTOLERANCIAS (Anexo II Reglamento (UE) 1169/2011)

Gluten <input checked="" type="checkbox"/>	Huevo <input type="checkbox"/>	Cacahuets <input type="checkbox"/>	Leche <input type="checkbox"/>	Moluscos <input type="checkbox"/>	Granos sésamo <input type="checkbox"/>	Altramuces <input type="checkbox"/>
Apio <input type="checkbox"/>	Pescado <input checked="" type="checkbox"/>	Frutos cáscara <input type="checkbox"/>	Soja <input type="checkbox"/>	Mostaza <input type="checkbox"/>	Dióxido de azufre <input type="checkbox"/>	Crustáceos <input type="checkbox"/>

ELABORACIÓN

1. Si utilizamos pescado congelado, descongelar la víspera anterior en cámara frigorífica (a 5 °C).
2. Salar ligeramente el pescado, enharinar y freír a Tª 100 °C, 5 min. Reservar.
3. Pelar, lavar y picar finamente los puerros.
4. En una sartén con aceite, añadir cuando esté caliente (65 °C) los puerros y sofreír. A continuación echar el tomate triturado hasta conseguir una salsa.
5. Incorporar el bacalao a la salsa y dejar cocer a fuego lento unos minutos.
6. Emplatar y servir.

CONSERVACIÓN

- Este plato debe ser conservado en condiciones adecuadas, optando por una de estas dos alternativas:
1. Conservar en frío (línea fría de 0-5°C) y calentar justo antes de su consumo.
 2. Conservar en caliente (línea caliente, que el centro del alimento alcance como mínimo los 65°C).

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL CALÓRICA

