



BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4  
Arroz con pollo  
Empanadillas de atún  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,12,14

5  
Fideos a la marinera  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,2,3,4,7,12,14

6  
Crema de calabaza  
Albóndigas de merluza en salsa  
Patatas panaderas  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,2,3,4,7,14

7  
Puchero de garbanzos  
Carne de cerdo mechada en salsa  
Champiñones salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,9,12

8  
Macarrones napolitana  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,6,12

11  
Crema de legumbres  
Lomo adobado a la plancha  
Patatas dados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,9

12  
Arroz con tomate  
Varitas de merluza  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,2,4,14

13  
Fideos a la cazuela  
Tortilla de atún  
Menestra  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,4,7,9,12

14  
Sopa de letras  
Pollo asado  
Judías verdes  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,7,9,12

15  
Lentejas con verduras  
Lenguado en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,9

18  
Cocido de garbanzos  
Croquetas de bacalao  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,6,7,9

19  
Coditos napolitana  
Pechuga de pollo alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,7,12

20  
Paella  
Salchichas de pollo al vino  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,6,7,12,14

21  
Patatas con ternera  
Merluza a la marinera  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,7,9,12

22  
Alubias con verduras  
Tortilla de patata  
Calabacines salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,9

25  
Sopa de verduras con fideos  
Pollo estofado  
Arroz salteado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,9,12

26  
Lentejas estofadas  
Revuelto de patatas  
Judías verdes  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,6,7,9

27  
Espaguetis boloñesa  
Merluza en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,4,7,12

28  
Crema de zanahoria  
Pizza  
Menestra  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,4,6,7

29  
Arroz a la marinera  
Caella frita  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,12,14

**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)				864,5	782,5	594,7	677,1	923,7			634,5	901,7	847,9	598,9	597,5			676,9	779,9	696,5	550,5	714,5			735,3	784,9	713,9	645,9	526,7		
Valor energético (Kj)				3619,5	3277,1	2493,9	2836,9	3865,5			2656,9	3773,5	3551,1	2509,3	2503,5			2834,1	3264,9	2917,5	2306,1	2991,7			3079,1	3287,3	2988,9	2702,1	2203,5		
Grasas (g)				32,58	27,28	27,12	19,56	44,64			21,12	29,84	39,16	23,34	15,28			25,56	28,06	21,88	23,38	29,66			23	34,14	24,16	27,46	10,94		
Grasas saturadas (g)				6,88	6,26	5,4	4,46	5,9			3,2	4,7	8,56	6,58	2,18			5,56	6,34	6,38	4,26	4,86			6,16	7,28	6,54	10,16	1,6		
Hidratos de Carbono (g)				115,13	92,45	62,63	81,59	100,81			74,51	136,51	81,75	56,07	70,23			77,75	90,49	94,43	53,15	73,97			96,83	78,97	83,79	73,75	88,41		
Azúcares (g)				25,44	20,7	18,02	19,66	23,68			22,76	21,78	20,64	15,6	22,54			24,94	18,6	17,44	23,3	23,88			22,26	22,2	18,9	25,54	20,78		
Proteínas (g)				18,74	36,7	21,92	37,22	23,26			29,66	17,36	36,76	36,68	36,14			25,46	35,58	26,44	25,6	26,58			30,76	31,08	35,28	20,16	14,06		
Sal (g)				1,95	2,76	2,19	2,57	3,53			3,75	3,23	2,81	2,19	1,85			2,57	2,35	2,79	2,41	2,25			2,35	2,45	2,45	2,71	1,73		

## La dieta mediterránea, escudo del corazón

La dieta mediterránea es el mejor ejemplo de alimentación saludable, ya que posee beneficios científicamente probados que se han relacionado con la mejora del perfil lipídico. Además, es una alimentación **rica en fibras y antioxidantes**. Estos efectos biológicos, y muchos más, permiten considerar la Dieta Mediterránea como una **excelente propuesta para la prevención de la enfermedad coronaria**.

La Dieta Mediterránea es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una pauta nutricional, es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas.

Algunas de sus principales características son:

- Utilizar aceite de oliva como principal grasa.
- Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia.
- Consumir diariamente productos lácteos (yogurt y quesos principalmente) y cereales.
- Preferir alimentos poco procesados, frescos, y de temporada.
- Consumir pescado en abundancia.
- Fruta fresca para el postre y agua para acompañar las comidas.
- Completar todo esto con actividad física diaria.

