



BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6
Arroz con pollo
Merluza frita
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

7
Espaguetis napolitana
Lomo adobado a la plancha
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,12

2
Fideos a la marinera
Tortilla francesa
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,14

3
Crema de verduras
Carne de cerdo mechada en salsa
Patatas dados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

13
Sopa de fideos
Pechuga de pollo alicantina
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

14
Garbanzos con verduras
Buñuelos de bacalao
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9

15
Ensalada de pasta
Salchichas de pollo al vino
Champiñones salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,12

16
Paella
Merluza a la marinera
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12,14

17
Crema de legumbres
Huevos rellenos
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9

20
Puchero de garbanzos
Bacalao con tomate
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

21
Gazpacho
Flamenquines
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,7,12

22
Arroz con tomate
Pollo estofado
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

23
Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Judias verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

24
Fideos a la cazuela
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9,12

27
Patatas con ternera
Merluza en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,7,9

28
Sopa de letras
Albóndigas de pollo en salsa
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9,12

29
Alubias con verduras
Tortilla francesa
Judias verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

30
Coditos napolitana
Varitas de merluza
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,12,14

31
Arroz a la marinera
Lomo a la castellana
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12,14

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)		899,9	554,5			822,5	663,7						580,9	967,5	734,1	649,5	590,9			670,5	712,7	787,9	823,9	669,7			537,5	672,9	871,9	895,7	712,5
Valor energético (Kj)		3765,9	2327,9			3441,5	2778,5						2432,1	4052,1	3072,9	2719,5	2472,9			2806,7	2983,9	3298,9	3451,3	2803,5			2252,1	2818,1	3653,3	3747,5	2982,5
Grasas (g)		42,26	24,12			28,78	16,54						19,36	48,18	29,86	16,18	20,76			19,46	33,32	24,36	39,54	19,64			22,28	32,86	48,54	33,64	26,58
Grasas saturadas (g)		5,64	4,7			3,88	2,8						4,26	7,26	7,46	2,78	3,84			2,86	5,4	5,84	9,48	3,3			4,06	8,66	8,48	5,3	6,78
Hidratos de Carbono (g)		97,49	55,61			113,33	94,71						64,75	95,05	81,09	95,83	66,49			86,97	76,53	108,29	74,97	83,31			52,35	65,05	66,17	119,11	87,13
Azúcares (g)		23,5	22,56			24,74	23,58						22,14	22	18,46	21,24	26,1			20,78	22,72	16,6	17,8	24,28			23,2	18,44	19,9	23,98	21,14
Proteínas (g)		27,98	24,36			22,54	27,86						33,06	29,9	30,22	25,54	27,78			31,48	22,42	30,68	33,18	34,66			27,3	26,76	31,68	21,36	25,94
Sal (g)		3,41	1,35			3,15	4,83						2,17	4,41	3,71	2,25	1,01			2,25	2,65	2,65	2,59	2,23			2,41	3,41	3,59	3,03	2,45

Frutas y hortalizas frescas

Las frutas y hortalizas **nos aportan gran cantidad de agua, vitaminas** (vitamina C, ácido fólico, pequeñas cantidades de B1, B2, B3 y B6, compuestos carotenoides, vitaminas K y E), **minerales** (potasio, magnesio y pequeñas cantidades de calcio, hierro y fósforo) **y fitoquímicos** (que ejercen efectos beneficiosos sobre la salud: compuestos carotenoides, fenólicos, glucosinolatos, fitoesteroles y fibra).

Consumir diariamente frutas y hortalizas nos ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares, los trastornos digestivos, algunos tipos de cáncer y enfermedades neurodegenerativas, además de ayudarnos en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad.

Nos **proporcionan pocas calorías y grasas saturadas**, y nos ayudan a disminuir la ingestión de otros alimentos porque nos producen sensación de saciedad.



¡5 raciones al día!

