



BASAL

LUNES

3  
Arroz con tomate  
Tortilla de atún  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4

10  
Coditos napolitana  
Salchichas de pollo al vino  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,6,12

17  
Sopa de fideos  
Albóndigas de pollo en salsa  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,9,12

24  
Fideos a la cazuela  
Empanadillas de atún  
Calabacines salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,12,14

MARTES

4  
Sopa de letras  
Chispas de pescado  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,4,7,9

11  
Lentejas con verduras  
Tortilla de patata  
Judías verdes  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,9

18  
Macarrones napolitana  
Merluza a la marinera  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,4,7,12

25  
Arroz a la marinera  
Pollo estofado  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,12,14

MIÉRCOLES

5  
Berza gaditana  
Pechuga de pollo alicantina  
Calabacines salteados  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,6,7,9

12  
Arroz con pollo  
Lenguado en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,4,7,12

19  
Patatas con choco  
Tortilla francesa  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,7,12,14

26  
Lentejas con verduras  
Merluza en salsa verde  
Champiñones salteados  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,4,7,9,12

JUEVES

6  
Patatas con ternera  
Bacalao con tomate  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,7,9

13  
Crema de verduras  
Pollo asado  
Patatas dados  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,7,12

20  
Cocido andaluz  
Jamón asado en salsa  
Arroz salteado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,7,9,12

27  
Sopa de verduras con estrellitas  
Lomo a la castellana  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,7,9,12

VIERNES

7  
Fideos a la marinera  
Lomo adobado a la plancha  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,2,3,4,14

14  
Puchero de garbanzos  
Croquetas de bacalao  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,6,7,9

21  
Crema de zanahoria  
Hamburguesa de salmón a la plancha  
Judías verdes  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,2,4,6,12,14

28

**Alérgenos:** 1-Cereales con gluten, 2-Crustáceos, 3-Huevos, 4-Pescado, 5-Cacahuets, 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)			846,7	618,5	818,5	617,9	707,5			755,7	710,9	670,9	574,5	507,5			651,9	736,9	668,5	914,3	561,9			897,5	690,7	655,1	714,5				
Valor energético (Kj)			3543,5	2590,1	3426,7	2587,1	2962,5			3162,5	2978,3	2808,9	2408,9	2126,1			2729,1	3084,9	2802,5	3831,1	2350,1			3757,7	2889,5	2742,9	2994,1				
Grasas (g)			29,84	24,68	37,26	27,66	18,18			24,34	27,64	22,36	26,72	8,38			29,56	25,06	40,18	36,5	26,44			36,16	20,84	23,06	32,28				
Grasas saturadas (g)			5,1	5,76	9,76	4,46	3,08			4,8	4,38	5,14	6,1	1,56			6,56	5,34	6,88	8,46	4,58			7,56	3,8	5,16	11,36				
Hidratos de Carbono (g)			116,61	68,05	66,57	59,95	98,23			101,31	78,37	82,19	49,51	83,05			69,65	90,99	51,53	96,03	55,27			108,17	89,81	65,49	73,05				
Azúcares (g)			21,08	17,7	19,08	23,24	23,04			23,78	21,6	16,7	17,56	22,3			22,84	18,6	18,34	22,66	25,4			27,48	21,38	16,46	20,8				
Proteínas (g)			24,76	28,4	45,08	27,26	33,54			24,96	27,58	32,38	29,46	19,2			23,76	29,58	21,34	42,16	21,08			24,08	30,56	36,92	28,6				
Sal (g)			1,94	2,27	2,04	1,76	3,95			2,04	1,4	1,62	1,14	0,83			2,56	1,72	2,79	2	2,9			1,5	1,64	1,85	1,97				

## Técnicas culinarias Cocina rico y sano



En nuestro país, las técnicas culinarias más utilizadas son: hervido, asado, plancha, salteado, vapor y fritura.

Es importante conocer las claves de cada técnica, para aprovechar al máximo las cualidades nutritivas de los alimentos, y conseguir platos ricos y sanos.

Debemos saber por ejemplo, que la cocción destruye vitaminas. Por ello es conveniente consumir, como mínimo, una ración de verduras y hortalizas crudas al día. Además, es mejor cocinar las verduras al baño maría o al vapor, así evitamos diluir las sales minerales.

Respecto a las carnes y pescados, cuanto mejor las cocinemos, menor será el riesgo de sufrir una intoxicación alimentaria.



Las técnicas más saludables para las carnes son la plancha, el asado y el hervido, porque no necesitan el uso de grasas.

Finalmente, a la hora de hablar de los fritos, comentar que es conveniente moderar su consumo, y realizarlos de forma correcta, utilizando abundante aceite de oliva, introduciendo el alimento cuando el aceite esté bien caliente y colocando al alimento sobre un papel absorbente.

