

CELIACO

### LUNES

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

**10**  
 Macarrones napolitana (sin gluten)  
 Salchichas de pollo al vino  
 Ensalada de maíz  
 Pan sin gluten  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 3,6,12

**17**  
 Sopa de fideos (sin gluten)  
 Albóndigas de pollo en salsa  
 Menestra  
 Pan sin gluten  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 3,9,12

**24**  
 Fideos a la cazuela (sin gluten)  
 Lenguado en salsa alicantina  
 Calabacines salteados  
 Pan sin gluten  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 3,4,9,12

### MARTES

**4**  
 Sopa de fideos (sin gluten)  
 Merluza a la marinera (sin gluten)  
 Zanahorias salteadas  
 Pan sin gluten  
 Yogurt  
 Alérgenos: 3,4,7,9,12

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

**18**  
 Macarrones napolitana (sin gluten)  
 Merluza a la marinera (sin gluten)  
 Ensalada de zanahoria  
 Pan sin gluten  
 Yogurt  
 Alérgenos: 3,4,7,12

**25**  
 Arroz a la marinera  
 Pollo estofado  
 Ensalada de maíz  
 Pan sin gluten  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 3,12,14

### MIÉRCOLES

**5**  
 Berza con verduras  
 Pechuga de pollo alicantina  
 Calabacines salteados  
 Pan sin gluten  
 Yogurt  
 Alérgenos: 3,7,9

**12**  
 Arroz con pollo  
 Lenguado en salsa alicantina  
 Ensalada de zanahoria  
 Pan sin gluten  
 Yogurt  
 Alérgenos: 3,4,7,12

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

**26**  
 Lentejas con verduras  
 Merluza en salsa verde  
 Champiñones salteados  
 Pan sin gluten  
 Yogurt  
 Alérgenos: 3,4,7,9,12

### JUEVES

**6**  
 Patatas con ternera  
 Bacalao ajoarriero (sin gluten)  
 Menestra  
 Pan sin gluten  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 3,4,7,9

**13**  
 Crema de verduras  
 Pollo asado  
 Patatas dados  
 Pan sin gluten  
 Yogurt  
 Alérgenos: 3,7,12

**20**  
 Garbanzos con verduras  
 Jamón asado en salsa (sin gluten)  
 Arroz salteado  
 Pan sin gluten  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 3,9,12

**27**  
 Sopa de verduras con fideos (sin gluten)  
 Lomo a la castellana  
 Zanahorias salteadas  
 Pan sin gluten  
 Yogurt  
 Alérgenos: 3,7,9,12

### VIERNES

**7**  
 Fideos a la marinera (sin gluten)  
 Lomo adobado a la plancha  
 Tomate aliñado  
 Pan sin gluten  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 2,3,14

**14**  
 Puchero de garbanzos  
 Bacalao ajoarriero (sin gluten)  
 Zanahorias salteadas  
 Pan sin gluten  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 3,4,9

**21**  
 Crema de zanahoria  
 Hamburguesa de salmón a la plancha  
 Judías verdes  
 Pan sin gluten  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 2,3,4,6,12,14

**28**

**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)			889,15	583,95	760,95	613,35	751,95			796,15	753,35	713,35	616,95	671,95			694,35	777,35	710,95	871,75	604,35			724,95	733,15	697,55	758,95				
Valor energético (Kj)			3728,15	2453,75	3193,35	2574,75	3155,15			3339,15	3162,95	2993,55	2593,55	2820,75			2913,75	3261,55	2987,15	3655,75	2534,75			3042,35	3074,15	2927,55	3186,75				
Grasas (g)			30,15	19,99	29,97	22,97	19,09			24,85	27,95	22,67	27,03	14,59			30,07	25,57	40,49	29,41	26,75			23,17	21,15	23,37	32,99				
Grasas saturadas (g)			5,15	5,41	6,61	4,01	3,93			4,65	4,43	5,19	6,15	2,41			6,61	5,19	6,93	5,31	4,63			4,31	3,85	5,21	12,01				
Hidratos de Carbono (g)			127,23	70,87	72,59	64,97	114,45			116,93	88,99	92,81	60,13	94,27			82,07	106,51	62,15	104,85	65,89			94,89	100,43	76,11	87,27				
Azúcares (g)			21,1	17,72	19,9	22,66	21,46			22,6	21,62	16,72	17,58	22,42			22,46	17,42	18,36	23,08	25,42			22,2	21,4	16,48	19,82				
Proteínas (g)			23,45	25,49	40,17	30,65	27,23			18,25	26,27	31,07	28,15	34,39			20,45	22,87	20,03	36,95	19,77			29,37	29,25	35,61	24,09				
Sal (g)			2,42	2,85	2,12	2,14	5,33			3,42	1,88	2,1	1,62	2,01			3,74	3,1	3,27	2,06	3,38			2,68	2,12	2,33	3,05				

## 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.

