

SIN LECHE DE VACA

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
Lenguado en salsa alicantina
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9,12

MARTES

4
Sopa de letras
Chispas de pescado
Zanahorias salteadas
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,4,6,8,9

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
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,4,6,8,12

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

MIÉRCOLES

5
Berza con verduras
Pechuga de pollo alicantina
Calabacines salteados
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,8,9

12
Arroz con pollo
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,8,12

19
Patatas con choco
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6,8,12,14

26
Lentejas con verduras
Merluza en salsa verde
Champiñones salteados
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,8,9,12

JUEVES

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

13
Crema de verduras
Pollo asado
Patatas dados
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,8,12

20
Garbanzos con verduras
Jamón asado en salsa
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9,12

27
Sopa de verduras con estrellitas
Lomo a la castellana
Zanahorias salteadas
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6,8,9,12

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
Bacalao ajoarriero
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

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	514,5	614,5	583,9	707,5			755,7	710,9	566,9	470,5	629,5			651,9	632,9	564,5	828,3	561,9			680,5	690,7	551,1	610,5				
Valor energético (Kj)			3543,5	2152,1	2570,7	2445,1	2962,5			3162,5	2978,3	2370,9	1970,9	2636,1			2729,1	2646,9	2364,5	3471,1	2350,1			2849,7	2889,5	2304,9	2556,1				
Grasas (g)			29,84	21,08	26,06	25,26	18,18			24,34	27,64	18,76	23,12	14,28			29,56	21,46	36,58	29,1	26,44			22,46	20,84	19,46	28,68				
Grasas saturadas (g)			5,1	3,66	4,46	3,46	3,08			4,8	4,38	3,04	4	2,36			6,56	3,24	4,78	5,26	4,58			3,66	3,8	3,06	9,26				
Hidratos de Carbono (g)			116,61	55,25	49,17	64,35	98,23			101,31	78,37	69,39	36,71	83,65			69,65	78,19	38,73	94,23	55,27			80,07	89,81	52,69	60,25				
Azúcares (g)			21,08	5,6	7,78	24,64	23,04			23,78	21,6	4,6	5,46	22,4			22,84	6,5	6,24	23,06	25,4			23,38	21,38	4,36	8,7				
Proteínas (g)			24,76	24,3	37,38	20,66	33,54			24,96	27,58	28,28	25,36	35,7			23,76	25,48	17,24	38,36	21,08			34,48	30,56	32,82	24,5				
Sal (g)			1,94	2,13	1,5	1,76	3,95			2,04	1,4	1,48	1	1,53			2,56	1,58	2,65	1,58	2,9			1,6	1,64	1,71	1,83				

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.

