

**SIN LECHE,
LEGUMBRES Y
SOJA**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

4
Sopa de letras
Chispas de pescado
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9

5
Crema de verduras
Pechuga de pollo alicantina
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1

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

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

10
Coditos napolitana
Jamón asado en salsa
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

11
Sopa de estrellitas
Tortilla de patata
Coliflor salteada
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

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

13
Crema de verduras
Pollo asado
Patatas dados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

14
Sopa de estrellitas
Bacalao ajoarriero
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9

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

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

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

20
Arroz salteado
Jamón asado en salsa
Coliflor salteada
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

21
Crema de zanahoria
Merluza en salsa alicantina
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4

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

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

26
Crema reina
Merluza en salsa verde
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

27
Sopa de verduras con estrellitas
Hamburguesa de pollo plancha
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9,12

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)			846,7	597,5	487,5	564,1	707,5			785,7	584,1	649,9	553,5	523,5			635,1	715,9	647,5	794,1	471,7			680,5	690,7	458,1	681,5				
Valor energético (Kj)			3543,5	2501,1	2043,7	2362,3	2962,5			3291,5	2445,3	2719,9	2319,9	2192,1			2658,9	2995,9	2713,5	3329,3	1971,9			2849,7	2889,5	1919,9	2855,1				
Grasas (g)			29,84	21,38	20,16	25,14	18,18			26,14	23,54	19,06	23,42	15,28			29,38	21,76	36,88	25,64	15,62			22,46	20,84	16,56	28,88				
Grasas saturadas (g)			5,1	3,66	3,66	3,46	3,08			5,1	4,46	3,04	4	2,96			6,5	3,24	4,78	5,06	2,4			3,66	3,8	2,66	7,66				
Hidratos de Carbono (g)			116,61	72,65	48,17	60,51	98,23			98,21	68,51	86,79	54,11	62,25			65,93	95,59	56,13	109,71	57,93			80,07	89,81	52,49	81,45				
Azúcares (g)			21,08	22,1	23,08	22,84	23,04			23,38	20,54	21,1	21,96	22,2			21,4	23	22,74	19,14	24,12			23,38	21,38	20,66	26,1				
Proteínas (g)			24,76	25,4	24,88	20,24	33,54			32,36	20,74	29,38	26,46	30,9			23,94	26,58	18,34	27,74	20,82			34,48	30,56	19,92	18,9				
Sal (g)			1,94	2,13	1	1,7	3,95			1,64	1,4	1,48	1	1,53			2,5	1,58	2,65	1,5	1,1			1,6	1,64	1,31	2,83				

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.

