

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16 Patatas con choco Lagrimitas de pollo en salsa Menestra Pan Yogurt Alérgenos: 1,7,12,14	17 Arroz con tomate Albóndigas de merluza en salsa Ensalada de zanahoria Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,2,3,4,7,14	18 Puchero de garbanzos Lomo adobado a la plancha Judías verdes Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,9
21 Arroz con pollo Merluza en salsa alicantina Ensalada de maíz Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,12	22 Gazpacho Hamburguesa de pollo plancha Patatas dados Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,12	23	24 Sopa de fideos Pollo asado Judías verdes Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,7,9,12	25 Espaguetis napolitana Tortilla francesa Ensalada de zanahoria Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,12
28 Alubias con verduras Taqitos fritos de rosada Tomate aliñado Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,9,14	29 Fideos a la marinera Jamón asado en salsa Menestra Pan Yogurt Alérgenos: 1,2,3,4,7,12,14	30 Lentejas estofadas Revuelto de patatas Zanahorias salteadas Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,6,7,9		

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)																549,9	816,9	632,9			662,7	647,5		598,9	839,9			675,5	830,9	803,5	
Valor energético (Kj)																2305,1	3418,9	2651,3			2773,5	2710,9		2509,3	3515,9			2833,5	3483,1	3366,1	
Grasas (g)																22,26	25,06	14,34			19,84	35,42		23,34	40,26			17,58	30,06	37,08	
Grasas saturadas (g)																5,46	3,34	2,88			3,3	6,3		6,58	5,24			2,68	7,36	9,26	
Hidratos de Carbono (g)																52,95	122,49	86,67			89,31	64,01		56,07	91,69			85,33	93,95	75,45	
Azúcares (g)																19,34	21,4	20,4			20,88	22,36		15,6	24,1			27,64	19,94	19,9	
Proteínas (g)																28,56	22,38	33,08			28,36	13,96		36,68	21,58			32,54	41,16	33,6	
Sal (g)																1,91	2,38	3,9			1,54	2,9		1,54	2,68			1,75	1,9	1,77	

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!

