

BASAL

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

5  
Crema reina  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,12

6  
Sopa de estrellitas  
Pechuga de pollo alicantina  
Judías verdes  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,9

7  
Arroz a la marinera  
Tortilla de atún  
Ensalada de maíz  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,4,7,12,14

1  
Arroz tres delicias  
Hamburguesa de salmón a la plancha  
Champiñones salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,12,14

2  
Macarrones napolitana  
Lomo a la castellana  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,12

12

13  
Coditos napolitana  
Lenguado en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,4,7,12

14  
Paella  
Bacalao con tomate  
Judías verdes  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,4,7,12,14

15  
Lentejas con verduras  
Tortilla de patata  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,9

16  
Sopa de verduras con letras  
Pollo estofado  
Champiñones salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,9,12

19  
Macarrones napolitana  
Merluza en salsa alicantina  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,12

20  
Berza gaditana  
Lomo adobado a la plancha  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,7,9

21  
Crema de zanahoria  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Patatas dados  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,7,12

22  
Fideos a la cazuela  
Empanadillas de atún  
Menestra  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,12,14

23  
Garbanzos con verduras  
Tortilla francesa  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,9

26  
Arroz con tomate  
Merluza en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4

27  
Patatas con choco  
Salchichas de pollo al vino  
Calabacines salteados  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,6,7,12,14

28  
Lentejas estofadas  
Revuelto de patatas  
Judías verdes  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,6,7,9

29  
Sopa de fideos  
Pollo asado  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,9,12

30  
Alubias con verduras  
Chispas de pescado  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,9

**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)	936,1	798,9			446,7	565,9	777,7	613,7	544,5				724,9	755,9	675,5	650,1			716,7	764,5	556,5	941,9	853,5			708,9	527,5	805,9	575,5	748,9	
Valor energético (Kj)	3916,7	3342,9			1872,5	2370,3	3254,5	2573,9	2279,7				3034,9	3166,3	2829,5	2720,9			2999,5	3201,1	2326,9	3945,1	3573,5			2967,9	2211,7	3376,3	2410,1	3135,1	
Grasas (g)	32,26	30,96			13,74	19,54	32,74	33,22	23,56				23,36	26,94	24,28	23,06			20,84	29,58	24,62	39,46	44,48			16,86	23,06	37,44	19,68	27,56	
Grasas saturadas (g)	5,46	7,44			2,3	4,38	7,2	8	4,26				4,94	5,68	3,78	6,16			3,1	6,76	5,7	9,66	5,58			2,44	6,26	9,38	4,36	4,06	
Hidratos de Carbono (g)	127,29	95,09			56,51	61,57	86,41	57,53	50,87				90,19	96,17	78,13	74,99			97,31	77,15	54,41	107,95	76,73			112,19	51,07	74,37	61,75	80,75	
Azúcares (g)	22,06	22,9			22,58	20,4	16,88	18,12	21,08				18,9	16,3	22,44	22,26			23,08	25,5	20,36	24,94	25,34			20,7	17,48	17,8	22,1	25,14	
Proteínas (g)	30,12	27,78			19,26	32,28	30,16	18,82	26,08				32,78	29,48	27,04	30,82			28,76	37,6	24,16	27,86	27,94			24,28	23,58	34,08	33,2	32,86	
Sal (g)	3,61	1,78			1,04	1,4	1,98	2,24	1,6				1,72	1,94	1,25	1,81			1,64	4,43	1,25	1,7	2,53			1,68	2,24	1,74	1,43	2,26	

## Frutos secos: fuente de salud

Son alimentos muy completos desde el punto de vista nutritivo, ya que tienen un elevado contenido en proteínas, de calidad semejante a las de las legumbres y un contenido en grasas variable donde predominan los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados.



Son ricos en fibra y vitaminas, entre las que destacan la vitamina E y el ácido fólico. Son fuentes moderadas de calcio, hierro, fósforo, potasio, magnesio, manganeso, cobre, además de ricos en antioxidantes y polifenoles.

Por sus propiedades nutricionales son ideales para el complemento de desayunos, medias mañanas o en las meriendas.

Por su importante valor energético y su gran aceptación, son especialmente indicados en la edad escolar, sin embargo, no se aconseja darlos enteros en menores de 5 años, ya que existe riesgo de atragantamiento.

Debemos tener en cuenta, además, que son un alimento con un poder alergénico elevado, por lo que hasta los dos años no podemos introducirlos, y siempre bien molidos y triturados y bajo vigilancia.



**3-4 raciones/semana**  
**1 ración = 20-30 g**

