

BASAL

### LUNES

1



8

Sopa de estrellitas  
Lomo a la castellana  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,9,12

15

Arroz con pollo  
Lomo adobado a la plancha  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,12

22

Espaguetis napolitana  
Jamón asado en salsa  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,12

29



### MARTES

2

Coditos napolitana  
Merluza a la marinera  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,4,7,12

9

Arroz con tomate  
Taquitos fritos de rosada  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,14

16

Macarrones napolitana  
Varitas de merluza  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,12,14

23

Potaje de vigilia  
Bacalao con tomate  
Patatas panaderas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4

30



### MIÉRCOLES

3

Puchero de garbanzos  
Pechuga de pollo alicantina  
Champiñones salteados  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,7,9

10

Lentejas estofadas  
Revuelto de patatas  
Calabacines salteados  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,6,7,9

17

Patatas con choco  
Tortilla de atún  
Judías verdes  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,4,7,12,14

24

Crema de calabacín  
Pollo estofado  
Menestra  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,7,12

31



### JUEVES

4

Patatas con ternera  
Hamburguesa de salmón a la plancha  
Judías verdes  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,2,4,6,7,9,12,14

11

Crema de calabaza  
Pollo asado  
Patatas dados  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,7,12

18

Sopa de arroz  
Pizza  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,6,7,9

25

Lentejas con verduras  
Tortilla de patata  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,7,9

31



### VIERNES

5

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

12

Fideos a la marinera  
Fogonero en salsa verde  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,2,3,4,12,14

19

Crema de legumbres  
Lenguado en salsa alicantina  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,9

26

Arroz a la marinera  
Merluza en salsa alicantina  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,12,14

31



**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)		736,9	685,1	649,9	815,5			603,5	789,7	797,5	580,5	759,9			663,5	902,9	620,9	650,7	570,5			701,9	762,7	535,9	696,5	632,7					
Valor energético (Kj)		3084,9	2867,9	2722,1	3415,5			2527,1	3309,5	3339,7	2434,9	3181,1			2778,5	3778,9	2603,3	2724,5	2390,1			2941,9	3192,9	2245,1	2918,5	2647,5					
Grasas (g)		25,06	21,66	33,04	41,88			25,38	16,54	37,26	26,52	21,56			19,38	36,76	32,54	20,54	17,68			21,76	28,82	23,76	27,58	16,64					
Grasas saturadas (g)		5,34	5,76	6,18	5,78			7,46	2,2	9,26	6,1	3,16			3,48	7,34	7,28	8,3	2,46			4,44	3,6	5,86	5,88	2,5					
Hidratos de Carbono (g)		90,99	76,39	54,67	70,53			62,65	133,01	73,17	51,31	98,95			91,03	111,99	50,17	89,81	65,95			89,09	84,83	48,15	73,53	89,11					
Azúcares (g)		18,6	15,06	21,6	25,14			22,4	23,98	17,68	16,96	24,54			20,84	19,4	17,1	23,78	26,2			23,8	23,32	18,74	18,04	21,08					
Proteínas (g)		29,58	40,92	28,28	28,14			27	23,66	34,08	29,46	35,66			27,94	23,88	27,38	22,16	30,2			30,68	32,72	28,16	30,04	27,16					
Sal (g)		1,72	1,75	3,4	2,55			3,93	2,04	1,74	1,14	1,66			3,85	2,32	2,04	2,54	1,13			1,58	1,7	1,3	1,39	1,64					

## Pescado, 4 raciones por semana

Los pescados son una buena fuente de proteínas de elevada calidad, vitamina D, calcio y yodo, y son muy ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega-3, especialmente los pescados azules.

Los ácidos grasos omega-3 son esenciales, es decir, nuestro cuerpo no puede producirlos, por lo que debemos ingerirlos en la dieta.

Estos ácidos grasos reducen el colesterol "malo" (LDL), bajan los niveles de triglicéridos, son beneficiosos para la prevención de enfermedades cardiovasculares y del sistema inmune y son fundamentales en el desarrollo del sistema nervioso y en el crecimiento en general.

El consumo de pescados es especialmente importante en la edad infantil.

1 ración  
=  
60-90 g

