

CELIACO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5  
Patatas con ternera  
Fogonero en salsa verde  
Ensalada de zanahoria  
Pan sin gluten  
Fruta fresca  
Alérgenos: 3,4,7,9,12

6  
Sopa de fideos (sin gluten)  
Lomo a la castellana  
Judías verdes  
Pan sin gluten  
Fruta fresca  
Alérgenos: 3,9,12

7  
Arroz con pollo  
Merluza a la marinera (sin gluten)  
Tomate aliñado  
Pan sin gluten  
Yogurt  
Alérgenos: 3,4,7,12

8  
Crema de zanahoria  
Pollo asado  
Patatas dados  
Pan sin gluten  
Yogurt  
Alérgenos: 3,7,12

9  
Lentejas con verduras  
Revuelto de patatas  
Menestra  
Pan sin gluten  
Fruta fresca  
Alérgenos: 3,9

12  
Macarrones napolitana (sin gluten)  
Lomo adobado a la plancha  
Ensalada de maíz  
Pan sin gluten  
Fruta fresca  
Alérgenos: 3,12

13  
Berza con verduras (sin gluten)  
Fogonero en amarillo  
Zanahorias salteadas  
Pan sin gluten  
Yogurt  
Alérgenos: 3,4,7,9,12

14  
Patatas con choco  
Tortilla francesa  
Champiñones salteados  
Pan sin gluten  
Yogurt  
Alérgenos: 3,7,12,14

15  
Arroz con tomate  
Pechuga de pollo alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan sin gluten  
Fruta fresca  
Alérgenos: 3

16  
Fideos a la cazuela (sin gluten)  
Hamburguesa de salmón a la plancha  
Calabacines salteados  
Pan sin gluten  
Fruta fresca  
Alérgenos: 2,3,4,6,9,12,14

19  
Alubias con verduras  
Merluza en salsa alicantina (sin gluten)  
Tomate aliñado  
Pan sin gluten  
Fruta fresca  
Alérgenos: 3,4,9

20  
Sopa de fideos (sin gluten)  
Albóndigas de pollo (sin gluten)  
Judías verdes  
Pan sin gluten  
Fruta fresca  
Alérgenos: 3,9,12

22  
Lentejas con verduras  
Tortilla de patata  
Zanahorias salteadas  
Pan sin gluten  
Yogurt  
Alérgenos: 3,7,9

23  
Crema de puerros  
Jamón asado en salsa (sin gluten)  
Arroz salteado  
Pan sin gluten  
Fruta fresca  
Alérgenos: 3,12

26  
Garbanzos con verduras (sin gluten)  
Pollo estofado (sin gluten)  
Menestra  
Pan sin gluten  
Fruta fresca  
Alérgenos: 3,12

27  
Espaguetis napolitana (sin gluten)  
Merluza en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan sin gluten  
Yogurt  
Alérgenos: 3,4,7,12

28  
Crema de verduras  
Salchichas de pollo al vino  
Patatas panaderas  
Pan sin gluten  
Yogurt  
Alérgenos: 3,6,7,12

29  
Arroz a la marinera  
Tortilla de atún  
Ensalada de maíz  
Pan sin gluten  
Fruta fresca  
Alérgenos: 3,4,12,14

30  
Patatas con costilla  
Bacalao ajoarriero (sin gluten)  
Judías verdes  
Pan sin gluten  
Fruta fresca  
Alérgenos: 3,4,12

**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)					568,35	648,35	722,95	628,95	750,35			774,15	735,95	738,55	807,35	833,95			650,95	679,35		771,95	635,75			797,35	698,35	562,15	799,15	610,35	
Valor energético (Kj)					2385,5	2721,9	3035,1	2637,5	3149,7			3247,1	3089,7	3100,5	3386,5	3498,1			2734,1	2851,9		3241,7	2667,7			3344,7	2931,5	2364,5	3350,1	2562,9	
Grasas (g)					5	5	5	5	5			5	5	5	5	5			5	5		5	5			5	5	5	5	5	
Grasas saturadas (g)					3,59	7,63	5,53	6,15	4,21			3,25	5,31	7,41	3,69	6,51			3,03	6,73		6,41	4,51			4,61	5,19	6,25	5,15	4,13	
Hidratos de Carbono (g)					62,71	73,99	93,75	62,93	91,57			116,93	75,27	60,41	123,11	98,29			77,65	78,89		85,47	81,25			87,97	99,21	65,15	101,63	62,19	
Azúcares (g)					22,22	19,92	16,66	19,38	23,36			21,8	22,02	16,38	20,82	22,3			24,56	20,72		19,32	20,88			25,96	17,92	18,64	21,3	20,92	
Proteínas (g)					27,27	24,17	27,63	28,15	27,95			22,35	38,19	21,41	27,27	28,37			32,33	19,67		28,79	24,15			36,85	24,37	18,71	25,85	31,27	
Sal (g)					1,86	5,08	2,07	1,62	1,94			5,42	2,85	3,63	2,06	4,48			1,93	3,68		2,05	1,48			2,7	3,1	2,12	2,32	2,08	

## La dieta mediterránea, escudo del corazón

La dieta mediterránea es el mejor ejemplo de alimentación saludable, ya que posee beneficios científicamente probados que se han relacionado con la mejora del perfil lipídico.

Además, es una alimentación **rica en fibras y antioxidantes**. Estos efectos biológicos, y muchos más, permiten considerar la Dieta Mediterránea como una **excelente propuesta para la prevención de la enfermedad coronaria**.

La Dieta Mediterránea es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una pauta nutricional, es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas.

Algunas de sus principales características son:

- Utilizar aceite de oliva como principal grasa.
- Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia.
- Consumir diariamente productos lácteos (yogurt y quesos principalmente) y cereales.
- Preferir alimentos poco procesados, frescos, y de temporada.
- Consumir pescado en abundancia.
- Fruta fresca para el postre y agua para acompañar las comidas.
- Completar todo esto con actividad física diaria.

