



BASAL

LUNES

31
Salmorejo
Salchichas de pollo al vino
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12

3
Coditos napolitana
Lagimitas de pollo en salsa
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

10
Arroz con pollo
Bacalao con tomate
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

17
Lentejas con verduras
Lomo adobado a la plancha
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9

24
Sopa de arroz
Pizza
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,7,9

MARTES

4
Lentejas con verduras
Merluza en salsa alicantina
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

11
Crema de calabaza
Lomo a la castellana
Patatas dados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

18
Arroz con tomate
Albóndigas de merluza en salsa
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,7,14

25
Crema de legumbres
Abadejo en salsa
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,9

MIÉRCOLES

5
Salmorejo
Jamón asado en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

12
Puchero de garbanzos
Tortilla francesa
Champiñones salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

19
Fideos a la cazuela
Merluza a la marinera
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7,9,12

26
Espaguetis napolitana
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,12

JUEVES

6
Sopa de verduras con estrellitas
Varitas de merluza
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

13
Ensalada de pasta
Pollo estofado
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

20
Gazpacho
Pollo asado
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

27
Lentejas con verduras
Tortilla de atún
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9

VIERNES

7
Alubias estofadas
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,7,9

14
Patatas con ternera
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,7,9

21
Cocido de garbanzos
Revuelto de patatas
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,7,9

28
Paella
Taquitos fritos de rosada
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12,14

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)			740,9	623,5	645,5	814,9	779,5			725,7	608,5	836,1	739,9	507,9			663,9	830,7	713,5	604,5	793,5			636,9	486,9	723,7	770,9	703,5			616,7
Valor energético (Kj)			3099,9	2611,7	2709,1	3413,1	3263,5			3036,5	2551,9	3499,9	3098,3	2125,9			2781,1	3476,5	2988,7	2533,1	3322,5			2666,9	2041,3	3030,5	3228,1	2949,5			2582,9
Grasas (g)			23,36	19,06	33,88	34,96	33,88			25,04	32,22	41,36	27,44	18,86			18,96	25,24	27,46	30,18	34,38			20,36	16,24	24,04	31,86	14,58			28,72
Grasas saturadas (g)			3,94	2,86	7,76	9,16	8,38			3,7	9,2	7,36	5,08	3,44			3,16	3,4	6,16	6,66	7,28			8,24	3,98	5,8	5,46	2,28			5,3
Hidratos de Carbono (g)			96,29	69,27	53,65	96,65	76,93			94,81	52,21	79,59	84,37	50,79			77,65	125,01	76,27	50,15	82,33			87,29	59,57	86,41	75,55	113,33			66,33
Azúcares (g)			23,6	21,18	22,3	21,34	24,04			21,28	17,26	15,56	23,6	22,1			22,94	21,58	18,68	19,7	24,64			23,6	19	19,38	23,24	24,24			24,22
Proteínas (g)			28,68	35,18	27,5	22,96	30,44			27,06	23,26	31,12	33,58	28,98			36,26	22,86	34,28	29,2	30,54			21,68	19,08	34,86	35,96	26,14			17,82
Sal (g)			1,59	1,5	2,07	2,4	1,65			1,64	3,64	2,95	1,8	1,48			3,96	2,44	1,74	1,77	1,75			2,48	0,54	1,68	1,76	1,85			2,3

Agua, la mejor bebida

El agua **es la única bebida indispensable** y podemos beber cuanto nos apetezca. Además no modifica el sabor de los alimentos.

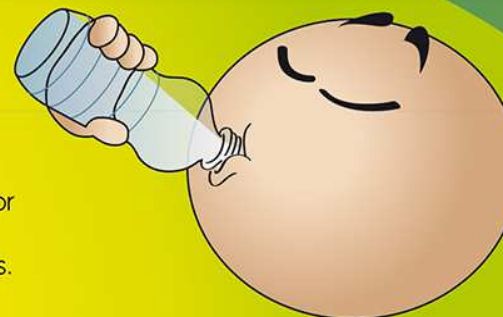
Todas las reacciones químicas de nuestro organismo tienen lugar en un medio acuoso.

Son muchos sus beneficios al organismo:

Refresca, hidrata y contribuye a la regeneración celular.

Nuestro cuerpo está compuesto por un 65% de agua, por lo que necesitamos provisiones constantes.

Un consumo adecuado **ayuda a prevenir el estreñimiento y a normalizar el tránsito intestinal.**



Conviene no esperar a tener sed para beber agua, sino **consumirla de manera regular a lo largo del día.**



¡1-2 litros de agua al día!

