



CELIACO

LUNES

31
Gazpacho (sin pan)
Salchichas de pollo al vino
Patatas panaderas
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,6,12

3
Macarrones napolitana (sin gluten)
Lagrimitas de pollo en salsa (sin gluten)
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,12

10
Arroz con pollo
Bacalao ajoarriero (sin gluten)
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4,12

17
Lentejas con verduras
Lomo adobado a la plancha
Menestra
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,9

24
Sopa de arroz
Pizza sin gluten
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,9

MARTES

4
Lentejas con verduras
Merluza en salsa alicantina
Calabacines salteados
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4,9

11
Crema de calabaza
Lomo a la castellana
Patatas dados
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,7,12

18
Arroz con tomate
Bacalao ajoarriero (sin gluten)
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4

25
Crema de legumbres
Abadejo en salsa
Judías verdes
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,7,9

MIÉRCOLES

5
Gazpacho (sin pan)
Jamón asado en salsa (sin gluten)
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,7,12

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

19
Fideos a la cazuela (sin gluten)
Merluza a la marinera (sin gluten)
Calabacines salteados
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,4,7,9,12

26
Espaguetis napolitana (sin gluten)
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,7,12

JUEVES

6
Sopa de verduras con fideos (sin gluten)
Merluza a la marinera (sin gluten)
Menestra
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,4,7,9,12

13
Ensalada de pasta (sin gluten)
Pollo estofado
Judías verdes
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,12

20
Gazpacho (sin pan)
Pollo asado
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,7,12

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

VIERNES

7
Alubias con verduras (sin gluten)
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,9

14
Patatas con ternera
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4,7,9

21
Garbanzos con verduras (sin gluten)
Revuelto de patatas
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3

28
Paella
Merluza en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4,12,14

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)			781,35	665,95	577,55	693,35	729,95			721,15	650,95	878,55	754,35	550,35			706,35	781,15	757,95	575,55	749,95			621,35	529,35	768,15	813,35	678,95			547,75
Valor energético (Kj)			3276,5	2796,3	2427,7	2911,7	3064,1			3024,1	2736,5	3684,5	3166,9	2310,5			2965,7	3276,1	3181,3	2419,7	3147,1			2608,5	2225,9	3223,1	3412,7	2850,1			2301,5
Grasas (g)			5	5	5	5	5			5	5	5	5	5			5	5	5	5	5			5	5	5	5	5			5
Grasas saturadas (g)			3,79	2,91	7,21	7,81	4,43			3,25	9,25	7,41	5,13	3,49			3,21	2,45	6,81	6,51	4,13			5,49	4,03	6,45	5,51	2,63			4,75
Hidratos de Carbono (g)			111,91	79,89	47,87	89,77	85,55			99,83	62,83	90,21	100,39	61,41			88,27	125,23	90,99	46,37	91,15			100,71	70,19	102,03	86,17	105,65			60,55
Azúcares (g)			22,42	21,2	20,72	19,56	24,86			20,7	17,28	15,58	23,22	22,12			22,96	20,7	17,5	20,12	25,06			21,82	19,02	18,2	23,26	21,16			22,64
Proteínas (g)			21,97	33,87	23,49	24,15	24,73			30,45	21,95	29,81	24,67	27,67			34,95	26,85	29,17	25,69	25,43			20,77	17,77	29,15	34,65	25,93			13,91
Sal (g)			2,97	1,98	2,15	2,88	2,43			2,02	4,12	3,43	2,68	1,96			4,44	2,22	2,82	2,05	2,39			2,56	1,02	3,06	2,24	2,03			2,38

Agua, la mejor bebida

El agua **es la única bebida indispensable** y podemos beber cuanta 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!

