



**SIN LECHE,
LEGUMBRES,
SOJA, ARROZ**

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

31
Gazpacho (sin pan)
Pechuga de pollo alicantina
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1

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

10
Sopa maravilla
Bacalao con tomate
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9

17
Crema de champiñones
Lomo adobado a la plancha
Brocoli al vapor
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1

24
Sopa de fideos
Hamburguesa de pollo plancha
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9,12

4
Sopa de fideos
Merluza en salsa alicantina
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9

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

18
Pisto manchego
Bacalao ajoarriero
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4

25
Crema de verduras
Abadejo en salsa
Brocoli al vapor
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1

5
Gazpacho (sin pan)
Jamón asado en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

12
Fideos a la marinera
Tortilla francesa
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,14

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

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

6
Sopa de verduras con estrellitas
Merluza a la marinera
Berenjenas salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9,12

13
Ensalada de pasta
Pollo estofado
Coliflor salteada
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

20
Gazpacho (sin pan)
Pollo asado
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

27
Sopa de fideos
Tortilla de atún
Coliflor salteada
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9

7
Crema de zanahoria
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3

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

21
Sopa de verduras
Revuelto de patatas
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

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

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	501,5	513,1	603,9	495,5			553,7	587,5	925,1	735,1	473,9			465,1	466,7	692,5	512,1	465,1			560,9	332,1	702,7	629,1	487,5			522,3
Valor energético (Kj)			3099,9	2099,7	2154,1	2529,9	2071,5			2316,5	2462,9	3870,9	3077,3	1983,9			1944,9	1949,5	2899,7	2146,1	1948,5			2346,9	1393,9	2941,5	2633,3	2049,5			2187,9
Grasas (g)			23,36	15,26	27,18	19,78	21,08			17,64	28,92	45,26	27,14	16,46			16,38	19,84	24,16	26,48	21,18			22,46	10,18	20,74	27,94	12,18			25,92
Grasas saturadas (g)			3,94	3,06	5,06	5,06	3,38			3,1	7,1	6,06	4,96	2,44			2,7	2,2	4,06	4,36	5,68			5,44	1,5	3,7	5,66	1,68			4,2
Hidratos de Carbono (g)			96,29	60,07	41,85	76,17	59,53			68,81	56,81	95,99	83,71	55,19			51,33	44,41	80,87	40,35	50,93			64,89	47,83	91,01	62,51	70,93			46,23
Azúcares (g)			23,6	20,18	25,1	23,26	26,04			21,48	21,66	21,76	23,54	23,5			20,3	25,28	23,08	24,5	24,84			21,8	23,1	23,78	20,44	25,04			22,02
Proteínas (g)			28,68	27,98	21,9	24,52	12,44			26,86	20,26	29,12	33,94	22,38			24,04	23,56	31,28	24	13,74			20,48	8,44	31,86	28,34	19,54			23,32
Sal (g)			1,59	1,5	1,53	1,6	0,85			1,54	3,5	3,01	1,8	1,48			3,5	1,64	1,6	1,43	1,35			2,58	0,4	1,54	1,7	1,25			1,4

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!

