

LUNES

1



8
Garbanzos con verduras
Tortilla de atún
Calabacines salteados
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4,9

15
Patatas con ternera
Abadejo con tomate
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4,7,9,12

22
Crema de zanahoria
Merluza en salsa alicantina (sin gluten)
Patatas panaderas
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4

29
Patatas con choco
Tortilla francesa
Calabacines salteados
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,12,14

MARTES

2

Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,9

9
Espaguetis napolitana (sin gluten)
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4,12

16
Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,9

23
Sopa de fideos (sin gluten)
Pollo asado
Menestra
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,9,12

30
Arroz con pollo
Abadejo en amarillo
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4,12

MIÉRCOLES

3

Crema reina
Lenguado en salsa alicantina (sin gluten)
Judias verdes
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,4,7

10
Paella
Lomo a la castellana
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,7,12,14

17
Fideos a la marinera (sin gluten)
Jamón asado en salsa (sin gluten)
Champiñones salteados
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 2,3,7,12,14

24
Alubias con verduras
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,7,9

JUEVES

4

Arroz salteado con verduras
Pollo estofado (sin gluten)
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,12

11
Sopa de fideos (sin gluten)
Tilapia a la marinera (sin gluten)
Guisantes salteados
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4,9,12

18
Arroz con tomate
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4

25
Macarrones napolitana (sin gluten)
Lomo adobado a la plancha
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,12

VIERNES

5

Patatas con costilla
Palometa en amarillo
Menestra
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4,12

12
Crema de legumbres
Pechuga de pollo alicantina
Arroz salteado
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,9

19
Puchero de garbanzos
Salchichas de pollo al vino
Judias verdes
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,6,9,12

26
Lentejas con verduras
Merluza a la marinera (sin gluten)
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4,9,12

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)		750,95	520,35	570,95	503,35			839,95	677,35	795,95	589,35	747,75			473,95	716,15	853,55	752,35	697,35			514,15	635,35	750,95	774,15	684,95			716,95	585,35	
Valor energético (Kj)		3152,7	2191,9	2404,9	2114,7			3522,3	2842,5	3340,1	2473,7	3137,7			1992,7	3005,1	3578,5	3156,5	2927,9			2156,5	2666,7	3153,1	3247,1	2876,7			3010,3	2456,5	
Grasas (g)		27,59	19,05	12,15	17,67			36,97	17,37	28,99	15,71	22,81			16,89	22,85	30,97	16,57	18,25			15,93	20,37	30,09	21,25	20,29			40,37	14,27	
Grasas saturadas (g)		4,31	4,53	2,73	3,21			5,91	3,09	9,13	3,37	3,91			3,21	3,85	8,21	2,29	4,33			2,45	4,41	6,53	3,25	3,11			5,31	2,39	
Hidratos de Carbono (g)		90,07	58,89	84,43	64,77			84,79	103,81	101,35	77,11	95,65			62,27	90,43	105,01	122,81	97,29			68,55	76,27	80,95	116,93	82,87			65,79	96,71	
Azúcares (g)		23,72	17,12	23,4	22,56			24	22,32	16,76	21,88	22,68			22,92	22,4	15,48	21,12	21,22			24,14	21,36	20,46	21,8	23,52			21,8	20,42	
Proteínas (g)		25,79	24,37	25,45	15,55			32,67	21,37	28,43	29,91	32,95			12,89	27,35	34,81	24,47	27,67			19,51	31,15	27,73	22,35	31,69			17,57	13,47	
Sal (g)		1,91	1,72	1,52	1,44			2,26	2,96	4,57	2,58	1,48			1,41	1,82	3,43	2,16	2,38			1,58	2,64	1,97	5,42	2,01			3,28	1,26	

Frutos secos: fuente de salud

Son alimentos muy completos desde el punto de vista nutritivo, ya que tienen un elevado contenido en proteínas, de calidad semejante a las de las legumbres y un contenido en grasas variable donde predominan los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados.



Son ricos en fibra y vitaminas, entre las que destacan la vitamina E y el ácido fólico. Son fuentes moderadas de calcio, hierro, fósforo, potasio, magnesio, manganeso, cobre, además de ricos en antioxidantes y polifenoles.

Por sus propiedades nutricionales son ideales para el complemento de desayunos, medias mañanas o en las meriendas.

Por su importante valor energético y su gran aceptación, son especialmente indicados en la edad escolar, sin embargo, no se aconseja darlos enteros en menores de 5 años, ya que existe riesgo de atragantamiento.

Debemos tener en cuenta, además, que son un alimento con un poder alergénico elevado, por lo que hasta los dos años no podemos introducirlos, y siempre bien molidos y triturados y bajo vigilancia.



3-4 raciones/semana
1 ración = 20-30 g





SIN FRUTOS SECOS

LUNES

1



8
Garbanzos con verduras
Tortilla de atún
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9

15

Patatas con ternera
Abadejo con tomate
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,7,9,12

22

Crema de zanahoria
Chispas de pescado
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,7,14

29

Patatas con choco
Tortilla francesa
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12,14

MARTES

2

Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

9

Espaguetis napolitana
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7,12

16

Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

23

Sopa de fideos
Pollo asado
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9,12

30

Arroz con pollo
Varitas de merluza
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,4,6,14

MIÉRCOLES

3

Crema reina
Albóndigas de merluza en salsa
Judias verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,7,14

10

Paella
Lomo a la castellana
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12,14

17

Fideos a la marinera
Jamón asado en salsa
Champiñones salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,7,12,14

24

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

JUEVES

4

Arroz tres delicias
Pollo estofado
Pan de gambas
Pan
Flan
Alérgenos: 1,3,6,7,12,14

11

Sopa de estrellitas
Taquitos fritos de rosada
Guisantes salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9,14

18

Arroz con tomate
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7

25

Macarrones napolitana
Lomo adobado a la plancha
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

VIERNES

5

Patatas con costilla
Palometa en amarillo
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

12

Crema de legumbres
Pechuga de pollo alicantina
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9

19

Puchero de garbanzos
Salchichas de pollo al vino
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9,12

26

Lentejas con verduras
Merluza a la marinera
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9,12

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)		708,5	584,9	760,3	460,9			797,5	653,9	753,5	594,9	705,3			431,5	673,7	808,1	730,9	654,9			561,7	613,9	800,5	733,7	642,5			674,5	827,9	
Valor energético (Kj)		2968,1	2454,3	3180,7	1930,1			3337,7	2738,9	3155,5	2494,1	2953,1			1808,1	2820,5	3385,9	3060,9	2743,3			2346,9	2571,1	3352,5	3070,5	2692,1			2825,7	3463,9	
Grasas (g)		27,28	27,54	22,46	17,36			36,66	19,76	28,68	14,7	22,5			16,58	22,54	30,06	19,56	17,94			21,92	23,16	37,18	20,74	19,98			40,06	32,46	
Grasas saturadas (g)		4,26	5,58	4,28	3,16			5,86	4,54	9,08	2,82	3,86			3,16	3,8	7,36	4,34	4,28			3	6,46	10,48	3,4	3,06			5,26	5,44	
Hidratos de Carbono (g)		79,45	58,57	106,83	54,15			74,17	83,59	90,73	82,39	85,03			51,65	79,81	88,79	107,59	86,67			68,23	59,25	72,33	101,31	72,35			55,17	108,59	
Azúcares (g)		23,7	17,4	5,3	22,54			23,98	19,1	16,74	25,26	22,66			22,9	22,38	17,06	16,7	21,2			23,82	17,34	19,64	22,98	23,5			21,78	21,6	
Proteínas (g)		27,1	22,28	30	16,86			33,98	30,08	29,74	28,92	34,26			14,2	28,66	41,22	28,78	28,98			18,72	37,46	33,44	29,06	33			18,88	20,48	
Sal (g)		1,43	1,94	1,45	0,96			1,78	1,72	4,09	1,8	1			0,93	1,34	2,05	1,82	1,9			1,7	1,6	1,79	4,04	1,53			2,8	2,08	

Frutos secos: fuente de salud

Son alimentos muy completos desde el punto de vista nutritivo, ya que tienen un elevado contenido en proteínas, de calidad semejante a las de las legumbres y un contenido en grasas variable donde predominan los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados.



Son ricos en fibra y vitaminas, entre las que destacan la vitamina E y el ácido fólico. Son fuentes moderadas de calcio, hierro, fósforo, potasio, magnesio, manganeso, cobre, además de ricos en antioxidantes y polifenoles.

Por sus propiedades nutricionales son ideales para el complemento de desayunos, medias mañanas o en las meriendas.

Por su importante valor energético y su gran aceptación, son especialmente indicados en la edad escolar, sin embargo, no se aconseja darlos enteros en menores de 5 años, ya que existe riesgo de atragantamiento.

Debemos tener en cuenta, además, que son un alimento con un poder alergénico elevado, por lo que hasta los dos años no podemos introducirlos, y siempre bien molidos y triturados y bajo vigilancia.



3-4 raciones/semana
1 ración = 20-30 g





SIN LECHE DE VACA

LUNES

1



8
Garbanzos con verduras
Tortilla de atún
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9

15

Patatas con verduras
Abadejo con tomate
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9,12

22

Crema de zanahoria
Merluza en salsa alicantina
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4

29

Patatas con choco
Tortilla francesa
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12,14

MARTES

2

Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

9

Espaguetis napolitana
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,4,6,8,12

16

Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

23

Sopa de fideos
Pollo asado
Menestra
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6,8,9,12

30

Arroz con pollo
Varitas de merluza
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,4,6,14

MIÉRCOLES

3

Crema reina
Lenguado en salsa alicantina
Judias verdes
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,8

10

Paella
Lomo a la castellana
Tomate aliñado
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,8,12,14

17

Fideos a la marinera
Jamón asado en salsa
Champiñones salteados
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,2,3,4,6,8,12,14

24

Alubias con verduras
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6,8,9

JUEVES

4

Arroz salteado con verduras
Pollo estofado
Pan de gambas
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,8,12

11

Sopa de estrellitas
Taquitos fritos de rosada
Guisantes salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9,14

18

Arroz con tomate
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,8

25

Macarrones napolitana
Lomo adobado a la plancha
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

VIERNES

5

Patatas con costilla
Palometa en amarillo
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

12

Crema de legumbres
Pechuga de pollo alicantina
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9

19

Puchero de garbanzos
Salchichas de pollo al vino
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9,12

26

Lentejas con verduras
Merluza a la marinera
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9,12

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)		708,5	373,9	416,1	460,9			797,5	549,9	649,5	594,9	705,3			397,5	673,7	704,1	626,9	654,9			471,7	509,9	604,5	733,7	642,5			674,5	827,9	
Valor energético (Kj)		2968,1	1569,3	1749,5	1930,1			3337,7	2300,9	2717,5	2494,1	2953,1			1666,1	2820,5	2947,9	2622,9	2743,3			1971,9	2133,1	2530,5	3070,5	2692,1			2825,7	3463,9	
Grasas (g)		27,28	15,14	11,06	17,36			36,66	16,16	25,08	14,7	22,5			14,18	22,54	26,46	15,96	17,94			15,62	19,56	26,18	20,74	19,98			40,06	32,46	
Grasas saturadas (g)		4,26	2,38	2,56	3,16			5,86	2,44	6,98	2,82	3,86			2,16	3,8	5,26	2,24	4,28			2,4	4,36	4,38	3,4	3,06			5,26	5,44	
Hidratos de Carbono (g)		79,45	35,47	52,03	54,15			74,17	70,79	77,93	82,39	85,03			56,05	79,81	75,99	94,79	86,67			57,93	46,45	57,53	101,31	72,35			55,17	108,59	
Azúcares (g)		23,7	5	4,9	22,54			23,98	7	4,64	25,26	22,66			24,3	22,38	4,96	4,6	21,2			24,12	5,24	8,34	22,98	23,5			21,78	21,6	
Proteínas (g)		27,1	21,58	24,4	16,86			33,98	25,98	25,64	28,92	34,26			7,6	28,66	37,12	24,68	28,98			20,82	33,36	24,94	29,06	33			18,88	20,48	
Sal (g)		1,43	1,1	0,95	0,96			1,78	1,58	3,95	1,8	1			0,93	1,34	1,91	1,68	1,9			1,1	1,46	1,35	4,04	1,53			2,8	2,08	

Frutos secos: fuente de salud

Son alimentos muy completos desde el punto de vista nutritivo, ya que tienen un elevado contenido en proteínas, de calidad semejante a las de las legumbres y un contenido en grasas variable donde predominan los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados.



Son ricos en fibra y vitaminas, entre las que destacan la vitamina E y el ácido fólico. Son fuentes moderadas de calcio, hierro, fósforo, potasio, magnesio, manganeso, cobre, además de ricos en antioxidantes y polifenoles.

Por sus propiedades nutricionales son ideales para el complemento de desayunos, medias mañanas o en las meriendas.

Por su importante valor energético y su gran aceptación, son especialmente indicados en la edad escolar, sin embargo, no se aconseja darlos enteros en menores de 5 años, ya que existe riesgo de atragantamiento.

Debemos tener en cuenta, además, que son un alimento con un poder alergénico elevado, por lo que hasta los dos años no podemos introducirlos, y siempre bien molidos y triturados y bajo vigilancia.



3-4 raciones/semana
1 ración = 20-30 g



LUNES

1



8
Garbanzos con verduras
Tortilla de atún
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9

15
Patatas con ternera
Abadejo con tomate
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,7,9,12

22
Crema de zanahoria
Merluza en salsa alicantina
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4

29
Patatas con verduras
Tortilla francesa
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

MARTES

2

Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

9
Espaguetis napolitana
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7,12

16
Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

23
Sopa de fideos
Pollo asado
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9,12

30
Arroz con pollo
Abadejo en amarillo
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

MIÉRCOLES

3

Crema reina
Lenguado en salsa alicantina
Judias verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7

10
Arroz salteado
Lomo a la castellana
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

17
Crema de calabacin
Jamón asado en salsa
Champiñones salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

24
Alubias estofadas
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

JUEVES

4

Arroz salteado con verduras
Pollo estofado
Ensalada de maíz
Pan
Flan
Alérgenos: 1,12

11
Sopa de estrellitas
Tilapia a la marinera
Guisantes salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9,12

18
Arroz con tomate
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7

25
Macarrones napolitana
Lomo adobado a la plancha
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

VIERNES

5

Patatas con costilla
Palometa en amarillo
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

12
Crema de legumbres
Pechuga de pollo alicantina
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9

19
Puchero de garbanzos
Salchichas de pollo al vino
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9,12

26
Lentejas con verduras
Merluza a la marinera
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9,12

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)		708,5	477,9	445,5	460,9			797,5	653,9	811,5	550,9	705,3			431,5	673,7	524,1	730,9	654,9			471,7	613,9	800,5	733,7	642,5			704,5	542,9	
Valor energético (Kj)		2968,1	2007,3	1871,3	1930,1			3337,7	2738,9	3399,5	2306,1	2953,1			1808,1	2820,5	2197,9	3060,9	2743,3			1971,9	2571,1	3352,5	3070,5	2692,1			2949,7	2271,9	
Grasas (g)		27,28	18,74	11,54	17,36			36,66	19,76	30,88	16,1	22,5			16,58	22,54	24,86	19,56	17,94			15,62	23,16	37,18	20,74	19,98			43,86	13,96	
Grasas saturadas (g)		4,26	4,48	2,68	3,16			5,86	4,54	9,08	3,42	3,86			3,16	3,8	6,56	4,34	4,28			2,4	6,46	10,48	3,4	3,06			5,86	2,34	
Hidratos de Carbono (g)		79,45	48,27	56,41	54,15			74,17	83,59	104,93	64,89	85,03			51,65	79,81	43,19	107,59	86,67			57,93	59,25	72,33	101,31	72,35			57,97	86,09	
Azúcares (g)		23,7	17,1	6,88	22,54			23,98	19,1	15,34	22,3	22,66			22,9	22,38	15,86	16,7	21,2			24,12	17,34	19,64	22,98	23,5			22,98	20,4	
Proteínas (g)		27,1	25,68	25,66	16,86			33,98	30,08	25,74	31,32	34,26			14,2	28,66	28,42	28,78	28,98			20,82	37,46	33,44	29,06	33			15,68	14,78	
Sal (g)		1,43	1,24	1,04	0,96			1,78	1,72	3,89	1,69	1			0,93	1,34	1,45	1,82	1,9			1,1	1,6	1,79	4,04	1,53			2,7	0,78	

Frutos secos: fuente de salud

Son alimentos muy completos desde el punto de vista nutritivo, ya que tienen un elevado contenido en proteínas, de calidad semejante a las de las legumbres y un contenido en grasas variable donde predominan los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados.



Son ricos en fibra y vitaminas, entre las que destacan la vitamina E y el ácido fólico. Son fuentes moderadas de calcio, hierro, fósforo, potasio, magnesio, manganeso, cobre, además de ricos en antioxidantes y polifenoles.

Por sus propiedades nutricionales son ideales para el complemento de desayunos, medias mañanas o en las meriendas.

Por su importante valor energético y su gran aceptación, son especialmente indicados en la edad escolar, sin embargo, no se aconseja darlos enteros en menores de 5 años, ya que existe riesgo de atragantamiento.

Debemos tener en cuenta, además, que son un alimento con un poder alergénico elevado, por lo que hasta los dos años no podemos introducirlos, y siempre bien molidos y triturados y bajo vigilancia.



3-4 raciones/semana
1 ración = 20-30 g





**SIN SOJA Y
FRUTOS SECOS**

LUNES

1



8
Garbanzos con verduras
Tortilla de atún
Calabacines salteados
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4,9

8

15
Patatas con ternera
Abadejo con tomate
Zanahorias salteadas
Fruta fresca
Alérgenos: 4,7,9,12

15

22
Crema de zanahoria
Merluza en salsa alicantina
Patatas panaderas
Fruta fresca
Alérgenos: 4

22

29
Patatas con choco
Tortilla francesa
Calabacines salteados
Fruta fresca
Alérgenos: 3,12,14

29

MARTES

2

Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Zanahorias salteadas
Fruta fresca
Alérgenos: 3,9

9
Espaguetis napolitana
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7,12

9

16
Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Ensalada de maíz
Fruta fresca
Alérgenos: 3,9

16

23
Sopa de fideos
Pollo asado
Menestra
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9,12

23

30
Arroz con pollo
Abadejo en amarillo
Ensalada de zanahoria
Fruta fresca
Alérgenos: 4,12

30

MIÉRCOLES

3

Crema reina
Lenguado en salsa alicantina
Judias verdes
Yogurt
Alérgenos: 4,7

10
Paella
Lomo a la castellana
Tomate aliñado
Yogurt
Alérgenos: 7,12,14

10

17
Fideos a la marinera
Jamón asado en salsa
Champiñones salteados
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,7,12,14

17

24
Alubias con verduras
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Yogurt
Alérgenos: 3,7,9

24

JUEVES

4

Arroz salteado con verduras
Pollo estofado
Ensalada de maíz
Flan
Alérgenos: 12

11
Sopa de estrellitas
Taquitos fritos de rosada
Guisantes salteados
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9,14

11

18
Arroz con tomate
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Yogurt
Alérgenos: 4,7

18

25
Macarrones napolitana
Lomo adobado a la plancha
Ensalada de maíz
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

25

VIERNES

5

Patatas con costilla
Palometa en amarillo
Menestra
Fruta fresca
Alérgenos: 4,12

12
Crema de legumbres
Pechuga de pollo alicantina
Arroz salteado
Fruta fresca
Alérgenos: 9

12

19
Puchero de garbanzos
Tortilla francesa
Judias verdes
Fruta fresca
Alérgenos: 3,9

19

26
Lentejas con verduras
Merluza a la marinera
Zanahorias salteadas
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9,12

26

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)		636,2	405,6	373,2	388,6			725,2	581,6	681,2	522,6	633			359,2	601,4	735,8	658,6	750,6			399,4	541,6	636,2	661,4	570,2			602,2	470,6	
Valor energético (Kj)		2665,4	1704,6	1568,6	1627,4			3035	2436,2	2852,8	2191,4	2650,4			1505,4	2517,8	3083,2	2758,2	3143,6			1669,2	2268,4	2665,8	2767,8	2389,4			2523	1969,2	
Grasas (g)		26,92	18,38	11,18	17			36,3	19,4	28,32	14,34	22,14			16,22	22,18	29,7	19,2	37,88			15,26	22,8	29,42	20,38	19,62			39,7	13,6	
Grasas saturadas (g)		4,18	4,4	2,6	3,08			5,78	4,46	9	2,74	3,78			3,08	3,72	7,28	4,26	5,3			2,32	6,38	6,4	3,32	2,98			5,18	2,26	
Hidratos de Carbono (g)		64,42	33,24	41,38	39,12			59,14	68,56	75,7	67,36	70			36,62	64,78	73,76	92,56	71,14			42,9	44,22	55,3	86,28	57,32			40,14	71,06	
Azúcares (g)		23	16,4	6,18	21,84			23,28	18,4	16,04	24,56	21,96			22,2	21,68	16,36	16	20,4			23,42	16,64	19,74	22,28	22,8			21,08	19,7	
Proteínas (g)		24,8	23,38	23,36	14,56			31,68	27,78	27,44	26,62	31,96			11,9	26,36	38,92	26,48	24,98			18,52	35,16	26,74	26,76	30,7			16,58	12,48	
Sal (g)		1,28	1,09	0,89	0,81			1,63	1,57	3,94	1,65	0,85			0,78	1,19	1,9	1,67	2,45			0,95	1,45	1,34	3,89	1,38			2,65	0,63	

Frutos secos: fuente de salud

Son alimentos muy completos desde el punto de vista nutritivo, ya que tienen un elevado contenido en proteínas, de calidad semejante a las de las legumbres y un contenido en grasas variable donde predominan los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados.



Son ricos en fibra y vitaminas, entre las que destacan la vitamina E y el ácido fólico. Son fuentes moderadas de calcio, hierro, fósforo, potasio, magnesio, manganeso, cobre, además de ricos en antioxidantes y polifenoles.

Por sus propiedades nutricionales son ideales para el complemento de desayunos, medias mañanas o en las meriendas.

Por su importante valor energético y su gran aceptación, son especialmente indicados en la edad escolar, sin embargo, no se aconseja darlos enteros en menores de 5 años, ya que existe riesgo de atragantamiento.

Debemos tener en cuenta, además, que son un alimento con un poder alergénico elevado, por lo que hasta los dos años no podemos introducirlos, y siempre bien molidos y triturados y bajo vigilancia.



3-4 raciones/semana
1 ración = 20-30 g





TRITURADO

LUNES

1



TX patatas con garbanzos
TX de frutas

8

TX verdura y arroz con abadejo
TX de frutas
Alérgenos: 4

15

TX verdura y patatas con merluza
TX de frutas
Alérgenos: 4

22

TX verdura y arroz con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

29

MARTES

2

TX verdura y arroz con lentejas
TX de frutas

TX verdura y arroz con merluza
Yogurt
Alérgenos: 4,7

9

TX verdura y patatas con lentejas
TX de frutas

16

TX verdura y arroz con pollo
Yogurt
Alérgenos: 7

23

TX verdura y patatas con merluza
TX de frutas
Alérgenos: 4

30

MIÉRCOLES

3

TX verdura y patatas con merluza
Yogurt
Alérgenos: 4,7

TX verdura y patatas con ternera
Yogurt
Alérgenos: 7

10

TX verdura y arroz con pollo
Yogurt
Alérgenos: 7

17

TX verdura y patatas con alubias
Yogurt
Alérgenos: 7

24

JUEVES

4

TX verdura y arroz con pollo
Yogurt
Alérgenos: 7

TX verdura y arroz con merluza
TX de frutas
Alérgenos: 4

11

TX verdura y patatas con lengua
Yogurt
Alérgenos: 4,7

18

TX verdura y arroz con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

25

VIERNES

5

TX verdura y arroz con abadejo
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX patatas con garbanzos y alubias
TX de frutas

12

TX arroz con garbanzos
TX de frutas

19

TX verdura y patatas con lentejas
TX de frutas

26

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)		351	248,8	398	69			337	374	276	339	331			69	295	398	260	427			213,8	398	346	357	295			357	213,8	
Valor energético (Kj)		1474	1044	1668	294			1416	1568	1158	1424	1398			294	1240	1668	1088	1792			900	1668	1450	1498	1240			1498	900	
Grasas (g)		7,1	10,6	12,4	0,1			9,1	10,8	12,4	7,3	8,1			0,1	7,1	12,4	10,4	8,7			7,1	12,4	10,6	9,1	7,1			9,1	7,1	
Grasas saturadas (g)		1	3,3	3,7				1	3,3	4,1	1,2	1,2				1	3,7	3,1	1,2			1,2	3,7	3,28	2	1			2	1,2	
Hidratos de Carbono (g)		57,2	23,4	53,2	16			46,2	54,6	24,4	57,8	44,6			16	40,8	53,2	24	70			26,6	53,2	38,6	54,8	40,8			54,8	26,6	
Azúcares (g)		14,8	14,7	14,3	12			15,4	13,5	15,7	13,4	15,6			12	16,4	14,3	14,3	15			14,6	14,3	16,7	14,2	16,4			14,2	14,6	
Proteínas (g)		10,5	12,5	16,3	0,3			12,5	12,7	14,3	8,9	13,1			0,3	11,9	16,3	14,9	12,3			8,7	16,3	16,3	11,9	11,9			11,9	8,7	
Sal (g)		0,21	0,34	0,34	0,01			0,21	0,34	0,54	0,21	0,21			0,01	0,21	0,34	0,54	0,21			0,21	0,34	0,34	0,21	0,21			0,21	0,21	

Frutos secos: fuente de salud

Son alimentos muy completos desde el punto de vista nutritivo, ya que tienen un elevado contenido en proteínas, de calidad semejante a las de las legumbres y un contenido en grasas variable donde predominan los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados.



Son ricos en fibra y vitaminas, entre las que destacan la vitamina E y el ácido fólico. Son fuentes moderadas de calcio, hierro, fósforo, potasio, magnesio, manganeso, cobre, además de ricos en antioxidantes y polifenoles.

Por sus propiedades nutricionales son ideales para el complemento de desayunos, medias mañanas o en las meriendas.

Por su importante valor energético y su gran aceptación, son especialmente indicados en la edad escolar, sin embargo, no se aconseja darlos enteros en menores de 5 años, ya que existe riesgo de atragantamiento.

Debemos tener en cuenta, además, que son un alimento con un poder alergénico elevado, por lo que hasta los dos años no podemos introducirlos, y siempre bien molidos y triturados y bajo vigilancia.



3-4 raciones/semana
1 ración = 20-30 g

