



TRITURADO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

TX verdura y arroz con lentejas
TX de frutas

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

TX verdura y arroz con ternera
Yogurt
Alérgenos: 7

TX arroz con garbanzos
TX de frutas

TX patatas con garbanzos
TX de frutas

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

TX arroz con garbanzos y alubias
Yogurt
Alérgenos: 7

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

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

TX verdura y patatas con alubias
TX de frutas

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

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

TX verdura y arroz con lentejas
Yogurt
Alérgenos: 7

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

TX arroz con garbanzos
TX de frutas

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

TX verdura y arroz con ternera
Yogurt
Alérgenos: 7

TX patatas con garbanzos y alubias
TX de frutas

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

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)	427			227	351	260	392	337			363		418	227	339			311	363	248,8	386	241			427	244,4	392	331	339		
Valor energético (Kj)	1792			952	1474	1088	1642	1416			1524		1752	952	1424			1306	1524	1044	1618	1014			1792	1026	1642	1398	1424		
Grasas (g)	8,7			7,1	7,1	10,4	12,6	9,1			8,9		11,2	7,1	7,3			7,1	8,9	10,6	10,6	8,9			8,7	10,4	12,6	8,1	7,3		
Grasas saturadas (g)	1,2			1,2	1	3,1	4,1	1			1,6		3,1	1,2	1,2			1,18	1,6	3,3	3,1	2			1,2	3,1	4,1	1,2	1,2		
Hidratos de Carbono (g)	70			27,8	57,2	24	51,6	46,2			56,4		57,2	27,8	57,8			41,8	56,4	23,4	54	27,6			70	22,2	51,6	44,6	57,8		
Azúcares (g)	15			15,8	14,8	14,3	14,3	15,4			14,2		14,7	15,8	13,4			16,6	14,2	14,7	14,9	15,6			15	14,7	14,3	15,6	13,4		
Proteínas (g)	12,3			10,9	10,5	14,9	15,7	12,5			12,5		15,9	10,9	8,9			12,5	12,5	12,5	14,3	10,5			12,3	13,3	15,7	13,1	8,9		
Sal (g)	0,21			0,41	0,21	0,54	0,34	0,21			0,21		0,34	0,41	0,21			0,21	0,21	0,34	0,34	0,41			0,21	0,34	0,34	0,21	0,21		

Legumbres, la mejor proteína vegetal

Las legumbres nos aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales, y tienen bajo contenido en grasa.

Poseen calcio, hierro y magnesio y, entre las vitaminas, tiamina, riboflavina y ácido fólico.

Las legumbres son los alimentos de origen vegetal con mayor contenido proteico, y **si las mezclamos con los cereales, se obtiene un aporte de proteínas de mayor calidad, semejante a la de las carnes.**

El papel de las legumbres en la prevención del cáncer de colon y en la reducción de los niveles de colesterol es destacable.



Debido a su contenido en fibra y proteínas vegetales favorecen la saciedad.

Además, son una excelente fuente de energía para usar en reemplazo de pastas o arroz, ya que en comparación con los cereales, poseen menos hidratos, más fibra y proteínas.

Resulta útil introducirlas en forma de cremas, purés, en ensaladas y sopas.



¡2-3 raciones a la semana!

1 ración = aprox. 50g (peso crudo)





SIN MARISCO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4
Crema de calabaza
Pollo estofado
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

5
Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

6
Arroz salteado
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7

7
Sopa de fideos
Lomo a la castellana
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9,12

1
Puchero de garbanzos
Merluza a la marinera
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9,12

8
Garbanzos con verduras
Merluza a la marinera
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9,12

11
Macarrones napolitana
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

13
Crema de legumbres
Revuelto de patatas
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

14
Sopa de arroz
Albóndigas de pollo en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9,12

15
Patatas con ternera
Palometa con tomate
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,7,9

18
Alubias estofadas
Merluza a la marinera
Guisantes salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,7,9,12

19
Crema de calabaza
Pollo asado
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

20
Arroz con tomate
Tortilla de atún
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7

21
Lentejas con verduras
Palometa en salsa alicantina
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9

22
Crema de verduras
Pizza
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,7

25
Puchero de garbanzos
Tortilla francesa
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

26
Arroz con pollo
Bacalao ajoarriero
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7

27
Ensalada Alemana
Salchichas Bratwurst
Col blanca salteada
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,10,12

28
Berza gaditana
Lagrimitas de pollo en salsa
Patatas dados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,7,9,12

29
Coditos napolitana
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,12

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)	626,5			523,7	710,9	732,7	641,9	659,5			758,9		645,5	636,5	414,7			766,9	513,9	853,9	561,9	562,5			814,5	699,7	408,3	833,5	702,9		
Valor energético (Kj)	2624,1			2195,9	2978,3	3068,5	2688,1	2761,5			3175,9		2703,7	2667,1	1735,5			3210,1	2156,3	3574,9	2355,1	2358,5			3409,7	2928,5	1710,7	3487,9	2941,9		
Grasas (g)	15,18			19,82	27,64	20,34	28,86	21,78			24,76		28,06	29,18	13,94			29,7	20,64	32,96	16,66	21,18			38,06	23,34	17,76	35,32	20,66		
Grasas saturadas (g)	2,66			3,7	4,38	4,6	9,56	2,98			4,24		6,06	6,56	2,8			7,72	3,88	7,14	4,06	7,58			5,26	5,3	5,38	7,6	3,04		
Hidratos de Carbono (g)	84,55			57,63	78,37	106,91	60,15	74,03			95,09		66,37	70,75	52,61			72,89	50,27	109,49	68,35	72,13			84,97	84,61	46,23	79,21	94,79		
Azúcares (g)	22,7			22,02	21,6	15,68	17,64	24,84			23		19,48	22,6	21,58			24,86	22,2	16,5	18,34	27,24			20,98	16,28	16,6	23,36	22,9		
Proteínas (g)	30,6			24,22	27,58	28,46	31,26	31,74			32,58		25,48	20,7	14,86			38,92	26,28	27,28	25,86	15,84			27,28	34,76	13,8	38,36	28,28		
Sal (g)	1,53			1,1	1,4	1,58	4,1	1,43			1,48		1,14	2,53	0,84			1,9	1	2,02	1	2,05			2,6	1,68	1,59	2,01	1,58		

Legumbres, la mejor proteína vegetal

Las legumbres nos aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales, y tienen bajo contenido en grasa.

Poseen calcio, hierro y magnesio y, entre las vitaminas, tiamina, riboflavina y ácido fólico.

Las legumbres son los alimentos de origen vegetal con mayor contenido proteico, y **si las mezclamos con los cereales, se obtiene un aporte de proteínas de mayor calidad, semejante a la de las carnes.**

El papel de las legumbres en la prevención del cáncer de colon y en la reducción de los niveles de colesterol es destacable.



Debido a su contenido en fibra y proteínas vegetales favorecen la saciedad.

Además, son una excelente fuente de energía para usar en reemplazo de pastas o arroz, ya que en comparación con los cereales, poseen menos hidratos, más fibra y proteínas.

Resulta útil introducirlas en forma de cremas, purés, en ensaladas y sopas.



¡2-3 raciones a la semana!

1 ración = aprox. 50g (peso crudo)





SIN LECHE DE VACA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4
Crema de calabaza
Pollo estofado
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

5
Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

6
Paella
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,8,12,14

7
Sopa de fideos
Lomo a la castellana
Menestra
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6,8,9,12

1
Puchero de garbanzos
Merluza a la marinera
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9,12

8
Garbanzos con verduras
Merluza a la marinera
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9,12

11
Macarrones napolitana
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

13
Crema de legumbres
Revuelto de patatas
Calabacines salteados
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6,8,9

14
Sopa de arroz
Albóndigas de pollo en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9,12

15
Patatas con verduras
Palometa con tomate
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

18
Alubias con verduras
Merluza a la marinera
Guisantes salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9,12

19
Fideos a la marinera
Pollo asado
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,12,14

20
Arroz con tomate
Tortilla de atún
Ensalada de zanahoria
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,4,6,8

21
Lentejas con verduras
Palometa en salsa alicantina
Menestra
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,8,9

22
Crema de verduras
Pizza sin leche
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1

25
Puchero de garbanzos
Tortilla francesa
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

26
Arroz con pollo
Bacalao ajoarriero
Ensalada de maíz
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,8

27
Patatas con choco
Jamón asado en salsa
Col blanca salteada
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,8,12,14

28
Berza con verduras
Lagrimitas de pollo en salsa
Patatas dados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9,12

29
Coditos napolitana
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,12

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)	626,5			523,7	710,9	570,7	537,9	659,5			758,9		541,5	636,5	380,7			674,9	793,9	749,9	457,9	511,5			814,5	595,7	413,3	733,5	702,9		
Valor energético (Kj)	2624,1			2195,9	2978,3	2386,5	2250,1	2761,5			3175,9		2265,7	2667,1	1593,5			2826,1	3324,3	3136,9	1917,1	2144,5			3409,7	2490,5	1734,7	3069,9	2941,9		
Grasas (g)	15,18			19,82	27,64	14,54	25,26	21,78			24,76		24,46	29,18	11,54			22,3	26,24	29,36	13,06	12,58			38,06	19,74	17,96	27,72	20,66		
Grasas saturadas (g)	2,66			3,7	4,38	2,5	7,46	2,98			4,24		3,96	6,56	1,8			3,72	4,68	5,04	1,96	1,78			5,26	3,2	3,98	4,4	3,04		
Hidratos de Carbono (g)	84,55			57,63	78,37	79,91	47,35	74,03			95,09		53,57	70,75	57,01			70,89	93,87	96,69	55,55	82,93			84,97	71,81	34,03	74,61	94,79		
Azúcares (g)	22,7			22,02	21,6	4,98	5,54	24,84			23		7,38	22,6	22,98			25,66	22	4,4	6,24	25,04			20,98	4,18	3,9	24,16	22,9		
Proteínas (g)	30,6			24,22	27,58	28,36	27,16	31,74			32,58		21,38	20,7	8,26			34,52	39,48	23,18	21,76	13,04			27,28	30,66	25,8	34,76	28,28		
Sal (g)	1,53			1,1	1,4	1,64	3,96	1,43			1,48		1	2,53	0,84			1,6	1,6	1,88	0,86	0,75			2,6	1,54	1,55	1,61	1,58		

Legumbres, la mejor proteína vegetal

Las legumbres nos aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales, y tienen bajo contenido en grasa.

Poseen calcio, hierro y magnesio y, entre las vitaminas, tiamina, riboflavina y ácido fólico.

Las legumbres son los alimentos de origen vegetal con mayor contenido proteico, y **si las mezclamos con los cereales, se obtiene un aporte de proteínas de mayor calidad, semejante a la de las carnes.**

El papel de las legumbres en la prevención del cáncer de colon y en la reducción de los niveles de colesterol es destacable.



Debido a su contenido en fibra y proteínas vegetales favorecen la saciedad.

Además, son una excelente fuente de energía para usar en reemplazo de pastas o arroz, ya que en comparación con los cereales, poseen menos hidratos, más fibra y proteínas.

Resulta útil introducirlas en forma de cremas, purés, en ensaladas y sopas.



¡2-3 raciones a la semana!

1 ración = aprox. 50g (peso crudo)





SIN FRUTOS SECOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4
Crema de calabaza
Pollo estofado
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

5
Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

6
Paella
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,12,14

7
Sopa de fideos
Lomo a la castellana
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9,12

1
Puchero de garbanzos
Merluza a la marinera
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9,12

8
Garbanzos con verduras
Empanadillas de atún
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

11
Macarrones napolitana
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

13
Crema de legumbres
Revuelto de patatas
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

14
Sopa de arroz
Albóndigas de pollo en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9,12

15
Patatas con ternera
Palometa con tomate
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,7,9

18
Alubias estofadas
Merluza a la marinera
Guisantes salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,7,9,12

19
Fideos a la marinera
Pollo asado
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,12,14

20
Arroz con tomate
Tortilla de atún
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7

21
Lentejas con verduras
Palometa en salsa alicantina
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9

22
Crema de verduras
Pizza
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,7

25
Puchero de garbanzos
Tortilla francesa
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

26
Arroz con pollo
Buñuelos de bacalao
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7

27
Ensalada Alemana
Salchichas Bratwurst
Col blanca salteada
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,10,12

28
Berza gaditana
Lagrimitas de pollo en salsa
Patatas dados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,7,9,12

29
Coditos napolitana
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,12

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)	626,5			523,7	710,9	674,7	641,9	864,5			758,9		645,5	636,5	414,7			766,9	793,9	853,9	561,9	562,5			814,5	950,7	408,3	833,5	702,9		
Valor energético (Kj)	2624,1			2195,9	2978,3	2824,5	2688,1	3619,5			3175,9		2703,7	2667,1	1735,5			3210,1	3324,3	3574,9	2355,1	2358,5			3409,7	3979,5	1710,7	3487,9	2941,9		
Grasas (g)	15,18			19,82	27,64	18,14	28,86	33,78			24,76		28,06	29,18	13,94			29,7	26,24	32,96	16,66	21,18			38,06	44,34	17,76	35,32	20,66		
Grasas saturadas (g)	2,66			3,7	4,38	4,6	9,56	6,48			4,24		6,06	6,56	2,8			7,72	4,68	7,14	4,06	7,58			5,26	7,3	5,38	7,6	3,04		
Hidratos de Carbono (g)	84,55			57,63	78,37	92,71	60,15	101,33			95,09		66,37	70,75	52,61			72,89	93,87	109,49	68,35	72,13			84,97	109,81	46,23	79,21	94,79		
Azúcares (g)	22,7			22,02	21,6	17,08	17,64	29,24			23		19,48	22,6	21,58			24,86	22	16,5	18,34	27,24			20,98	16,88	16,6	23,36	22,9		
Proteínas (g)	30,6			24,22	27,58	32,46	31,26	24,54			32,58		25,48	20,7	14,86			38,92	39,48	27,28	25,86	15,84			27,28	24,76	13,8	38,36	28,28		
Sal (g)	1,53			1,1	1,4	1,78	4,1	1,33			1,48		1,14	2,53	0,84			1,9	1,6	2,02	1	2,05			2,6	3,58	1,59	2,01	1,58		

Legumbres, la mejor proteína vegetal

Las legumbres nos aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales, y tienen bajo contenido en grasa.

Poseen calcio, hierro y magnesio y, entre las vitaminas, tiamina, riboflavina y ácido fólico.

Las legumbres son los alimentos de origen vegetal con mayor contenido proteico, y **si las mezclamos con los cereales, se obtiene un aporte de proteínas de mayor calidad, semejante a la de las carnes.**

El papel de las legumbres en la prevención del cáncer de colon y en la reducción de los niveles de colesterol es destacable.



Debido a su contenido en fibra y proteínas vegetales favorecen la saciedad.

Además, son una excelente fuente de energía para usar en reemplazo de pastas o arroz, ya que en comparación con los cereales, poseen menos hidratos, más fibra y proteínas.

Resulta útil introducirlas en forma de cremas, purés, en ensaladas y sopas.



¡2-3 raciones a la semana!

1 ración = aprox. 50g (peso crudo)



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4
 Crema de calabaza
 Pollo estofado (sin gluten)
 Patatas panaderas
 Pan sin gluten
 Fruta fresca
 Alérgenos: 3,12

5
 Lentejas con verduras
 Tortilla de patata
 Judias verdes
 Pan sin gluten
 Fruta fresca
 Alérgenos: 3,9

6
 Paella
 Lenguado en salsa alicantina
 Ensalada de maíz
 Pan sin gluten
 Yogurt
 Alérgenos: 3,4,7,12,14

7
 Sopa de fideos (sin gluten)
 Lomo a la castellana
 Menestra
 Pan sin gluten
 Yogurt
 Alérgenos: 3,7,9,12

1
 Puchero de garbanzos
 Merluza a la marinera (sin gluten)
 Zanahorias salteadas
 Pan sin gluten
 Fruta fresca
 Alérgenos: 3,4,9,12

11
 Macarrones napolitana (sin gluten)
 Pechuga de pollo alicantina
 Ensalada de zanahoria
 Pan sin gluten
 Fruta fresca
 Alérgenos: 3,12

13
 Crema de legumbres
 Revuelto de patatas
 Calabacines salteados
 Pan sin gluten
 Yogurt
 Alérgenos: 3,7,9

14
 Sopa de arroz
 Albóndigas de pollo (sin gluten)
 Zanahorias salteadas
 Pan sin gluten
 Fruta fresca
 Alérgenos: 3,9,12

8
 Garbanzos con verduras
 Merluza a la marinera (sin gluten)
 Tomate aliñado
 Pan sin gluten
 Fruta fresca
 Alérgenos: 3,4,9,12

15
 Patatas con ternera
 Palometa con tomate
 Ensalada de maíz
 Pan sin gluten
 Fruta fresca
 Alérgenos: 3,4,7,9

18
 Alubias con verduras
 Merluza a la marinera (sin gluten)
 Guisantes salteados
 Pan sin gluten
 Fruta fresca
 Alérgenos: 3,4,9,12

19
 Fideos a la marinera (sin gluten)
 Pollo asado
 Judias verdes
 Pan sin gluten
 Fruta fresca
 Alérgenos: 2,3,12,14

20
 Arroz con tomate
 Tortilla de atún
 Ensalada de zanahoria
 Pan sin gluten
 Yogurt
 Alérgenos: 3,4,7

21
 Lentejas con verduras
 Palometa en salsa alicantina
 Menestra
 Pan sin gluten
 Yogurt
 Alérgenos: 3,4,7,9

22
 Crema de verduras
 Pizza sin gluten
 Tomate aliñado
 Pan sin gluten
 Fruta fresca
 Alérgenos: 3

25
 Puchero de garbanzos
 Tortilla francesa
 Calabacines salteados
 Pan sin gluten
 Fruta fresca
 Alérgenos: 3,9

26
 Arroz con pollo
 Bacalao ajoarriero (sin gluten)
 Ensalada de maíz
 Pan sin gluten
 Yogurt
 Alérgenos: 3,4,7

27
 Patatas con choco
 Jamón asado en salsa (sin gluten)
 Champiñones salteados
 Pan sin gluten
 Yogurt
 Alérgenos: 3,7,12,14

28
 Berza con verduras
 Lagrimitas de pollo en salsa (sin gluten)
 Patatas dados
 Pan sin gluten
 Fruta fresca
 Alérgenos: 3,9,12

29
 Macarrones napolitana (sin gluten)
 Merluza en salsa alicantina
 Ensalada de zanahoria
 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)	668,95			566,15	753,35	717,15	684,35	701,95			799,35		687,95	678,95	457,15			717,35	838,35	896,35	604,35	546,95			856,95	742,15	601,55	775,95	743,35		
Valor energético (Kj)	2808,75			2380,55	3162,95	3009,15	2872,75	2946,15			3352,55		2888,35	2851,75	1920,15			3010,75	3516,95	3759,55	2539,75	2300,15			3594,35	3113,15	2526,55	3254,55	3118,55		
Grasas (g)	15,49			20,13	27,95	18,45	29,37	22,09			25,27		28,37	29,49	14,25			22,61	27,15	33,27	16,97	13,89			38,37	23,65	25,17	28,03	21,17		
Grasas saturadas (g)	2,71			3,75	4,43	4,65	9,61	3,03			4,09		6,11	6,61	2,85			3,77	5,53	7,19	4,11	4,83			5,31	5,35	6,61	4,45	2,89		
Hidratos de Carbono (g)	95,07			68,25	88,99	103,33	72,57	84,55			110,71		76,99	81,37	63,23			81,41	110,09	120,11	78,97	85,55			95,59	95,23	57,81	85,23	110,41		
Azúcares (g)	22,72			22,04	21,62	17,1	17,26	24,86			21,82		19,5	22,62	21,6			25,68	20,42	16,52	18,36	25,46			21	16,3	16,08	24,18	21,72		
Proteínas (g)	29,29			22,91	26,27	31,15	27,95	30,43			25,87		24,17	19,39	13,55			33,21	33,17	25,97	24,55	14,93			25,97	33,45	30,41	33,45	21,57		
Sal (g)	2,01			1,58	1,88	2,26	5,28	1,91			2,86		1,62	3,01	1,32			2,08	2,98	2,5	1,48	2,13			3,08	2,16	2,53	2,09	2,96		

Legumbres, la mejor proteína vegetal

Las legumbres nos aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales, y tienen bajo contenido en grasa.

Poseen calcio, hierro y magnesio y, entre las vitaminas, tiamina, riboflavina y ácido fólico.

Las legumbres son los alimentos de origen vegetal con mayor contenido proteico, y **si las mezclamos con los cereales, se obtiene un aporte de proteínas de mayor calidad, semejante a la de las carnes.**

El papel de las legumbres en la prevención del cáncer de colon y en la reducción de los niveles de colesterol es destacable.



Debido a su contenido en fibra y proteínas vegetales favorecen la saciedad.

Además, son una excelente fuente de energía para usar en reemplazo de pastas o arroz, ya que en comparación con los cereales, poseen menos hidratos, más fibra y proteínas.

Resulta útil introducirlas en forma de cremas, purés, en ensaladas y sopas.



¡2-3 raciones a la semana!

1 ración = aprox. 50g (peso crudo)

