



BASAL

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
Rollitos de primavera
Pan de gambas
Pan
Flan
Alérgenos: 1,3,6,7,14

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	596,3	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	2494,7	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	12,56	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	2,08	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	105,43	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	4,7	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	13,5	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	0,75	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

