



BASAL

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
Judías 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
Judías 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)

