



### 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

Puré de alubias  
Tortilla de patata  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,7

### JUEVES

4

Arroz tres delicias  
Pollo estofado  
Ensalada de maíz  
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

# 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	789,7	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	706,5	733,7	642,5			674,5	827,9	
Valor energético (Kj)		2968,1	2454,3	3302,5	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	2960,5	3070,5	2692,1			2825,7	3463,9	
Grasas (g)		27,28	27,54	22,94	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	29,58	20,74	19,98			40,06	32,46	
Grasas saturadas (g)		4,26	5,58	4,4	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	6,28	3,4	3,06			5,26	5,44	
Hidratos de Carbono (g)		79,45	58,57	111,21	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	70,13	101,31	72,35			55,17	108,59	
Azúcares (g)		23,7	17,4	7,28	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	19,84	22,98	23,5			21,78	21,6	
Proteínas (g)		27,1	22,28	31,26	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	29,04	29,06	33			18,88	20,48	
Sal (g)		1,43	1,94	1,54	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	1,39	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**

