

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
 Puré de alubias
 Merluza a la marinera
 Guisantes salteados
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,4,12

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
 Hamburguesa de pollo plancha
 Tomate aliñado
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,12

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
 Patatas con choco
 Salchichas Bratwurst
 Champiñones salteados
 Pan
 Yogurt
 Alérgenos: 1,7,12,14

28
 Crema de legumbres
 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	674,7	641,9	864,5			758,9		645,5	636,5	414,7			672,9	793,9	853,9	561,9	488,5			814,5	950,7	383,1	655,5	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			2818,1	3324,3	3574,9	2355,1	2048,5			3409,7	3979,5	1605,9	2743,9	2941,9		
Grasas (g)	15,18			19,82	27,64	18,14	28,86	33,78			24,76		28,06	29,18	13,94			22,1	26,24	32,96	16,66	23,08			38,06	44,34	13,86	23,92	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			3,52	4,68	7,14	4,06	4,78			5,26	7,3	3,66	3,8	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			70,69	93,87	109,49	68,35	52,93			84,97	109,81	45,59	72,01	94,79		
Azúcares (g)	22,7			22,02	21,6	17,08	17,64	29,24			23		19,48	22,6	21,58			25,06	22	16,5	18,34	24,84			20,98	16,88	15,46	23,56	22,9		
Proteínas (g)	30,6			24,22	27,58	32,46	31,26	24,54			32,58		25,48	20,7	14,86			34,52	39,48	27,28	25,86	12,84			27,28	24,76	15,12	29,76	28,28		
Sal (g)	1,53			1,1	1,4	1,78	4,1	1,33			1,48		1,14	2,53	0,84			1,5	1,6	2,02	1	2,15			2,6	3,58	1,35	1,11	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)

