

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7
Fideos a la cazuela
Merluza en salsa de puerros
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9,12

8
Lentejas con verduras
Lomo adobado a la plancha
Patatas panaderas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,9

2
Arroz a la marinera
Pollo estofado
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,14

3
Patatas con verduras
Tortilla de atún
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,6,7,9

4
Alubias con verduras
Buñuelos de bacalao
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9

14
Arroz con pollo
Salmón en amarillo
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6

15
Berza gaditana
Tortilla francesa
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

16
Coditos con atún
Lomo a la castellana
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12

17
Sopa de estrellitas
Albóndigas de merluza en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

18
Patatas con choco
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,14

21
Fideos a la marinera
Pollo asado
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,12,14

22
Arroz con tomate
Lenguado a la marinera
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7,12

23
Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,7,9

24
Crema de puerros
Pavo a la plancha
Patatas fritas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7

25
Garbanzos con verduras
Merluza a la roteña
Guisantes salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9

28
Arroz tres delicias
Jamón asado en salsa
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,7,12,14

29
Patatas con costilla
Chispas de pescado
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,4,6,7,10,12,14

30
Alubias estofadas
Tortilla francesa
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,7,9

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)		674,5	650,9	903,1			548,9	689,7	571,9	611,7	501,5			540,5	977,9	372,9	636,5	512,7			758,5	744,9	794,5	312,3	593,9			883,7	677,9	940,5	
Valor energético (Kj)		2823,5	2727,3	3779,9			2297,9	2889,9	2396,1	2557,5	2099,7			2263,5	4095,3	1560,9	2666,1	2147,5			3175,5	3118,9	3325,7	1308,7	2486,1			3701,5	2838,1	3938,1	
Grasas (g)		20,48	36,34	42,46			14,36	22,02	18,66	24,64	8,56			13,78	57,14	16,96	26,58	17,54			22,88	20,76	36,06	10,36	18,1			24,34	32,66	52,28	
Grasas saturadas (g)		3,68	7,88	5,36			2,54	5,2	4,66	9,8	1,56			2,28	11,48	5,44	6,06	3,3			4,08	4,54	7,26	3,18	2,42			5,1	6,76	10,26	
Hidratos de Carbono (g)		87,53	52,97	90,39			80,09	75,93	68,55	72,61	80,77			86,33	70,97	35,29	68,05	55,21			93,63	108,69	78,37	42,23	75,59			128,81	60,55	73,85	
Azúcares (g)		21,44	18,3	22,96			23,4	16,02	21,94	24,58	20,08			20,64	19,7	19,3	18,7	22,18			22,84	16,8	22,08	15,8	25,46			23,78	18,14	25,6	
Proteínas (g)		29,84	24,18	28,42			19,58	38,72	28,56	19,56	19,68			14,54	35,28	16,78	28,6	28,86			38,94	26,78	30,18	10	22,92			32,56	30,86	32,6	
Sal (g)		1,55	1,94	3,71			0,78	4,04	1,66	2,28	0,8			0,75	3,24	3,28	2,37	1,54			1,45	1,82	1,6	0,29	0,88			1,54	2,4	3,03	

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)

