



BASAL

LUNES

1

Puchero de garbanzos
Croquetas de pollo
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9

8

Lentejas estofadas
Merluza frita
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,7,9

15

Gazpacho
Frito variado
Tortilla de patata
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,12

22

Cocido de garbanzos
Perca a la roteña
Guisantes salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,7,9

29

Sopa de fideos
Ternera jardinera
Puré de patatas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,7,9,12

MARTES

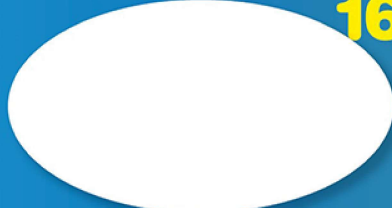
2

Crema de calabaza
Pollo al curry
Patatas dados fritas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7

9

Arroz a la marinera
Jamoncitos de pollo al horno
Pisto manchego
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,12,14

16



23

Arroz con tomate
Lomo a la castellana
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,12

30

Coditos con salchichas
Merluza a la plancha
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7

MIÉRCOLES

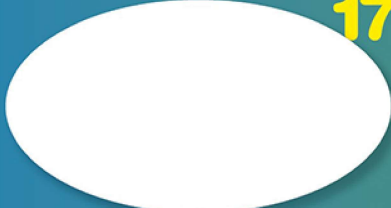
3

Arroz con verduras
Merluza a la bilbaína
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,12

10

Macarrones con atún
Lomo adobado a la plancha
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,12

17



24

Fideos a la cazuela
Varitas de merluza
Ensalada mixta
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,12,14

JUEVES

4

Patatas con choco
Tortilla de atún
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,6,7,12,14

11

Sopa de picadillo
Albóndigas de pescado en salsa
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

18



25

Patatas con verduras
Hamburguesa de pollo plancha
Champiñones salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,9,12

VIERNES

5

Canelones de carne
Salmón al horno
Ensalada mixta
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,7

12

Alubias con verduras
Tortilla francesa
Coliflor gratinada
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,7,9

19



26

Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9

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)	474,5	406,5	621,5	620,9	531,3			880,7	566,3	676,5	623,9	802,3			474,3							679,9	873,9	818,3	603,1	657,5			549,1	216,5	
Valor energético (Kj)	1987,5	1706,9	2604,1	2603,3	2225,7			3683,5	2370,5	2832,7	2611,9	3359,7			1986,1							2846,1	3660,1	3425,7	2524,9	2754,5			2299,1	908,7	
Grasas (g)	5,38	16,22	15,38	32,54	23,06			34,14	17,6	22,36	24,16	41,76			21,92							25,5	33,46	32,56	33,56	22,18			17,32	7,26	
Grasas saturadas (g)	1,08	3,9	2,36	7,28	8,68			6,2	3,94	3,56	5,84	5,78			3,26							5,62	9,36	5,58	7,96	3,68			4,48	2,66	
Hidratos de Carbono (g)	81,73	51,21	105,45	50,17	57,63			100,01	81,53	83,27	69,69	68,43			56,39							77,39	111,55	100,73	53,19	77,53			66,51	28,97	
Azúcares (g)	21,04	16,96	23,1	17,1	30			26,48	16,2	21,48	16,6	23,1			21,16							25,06	17,44	22,8	17,86	22,44			21,32	13,88	
Proteínas (g)	19,14	10,66	10,4	27,38	18,2			32,86	16,52	30,28	29,78	27,6			10,1							26,72	27,86	24,5	17,82	27,94			27,32	7,48	
Sal (g)	0,65	0,54	0,93	2,04	1,45			2,74	1,2	4,8	2,52	2,55			1,21							1,3	4,4	2,05	3,15	1,25			1,38	0,44	

La dieta mediterránea, escudo del corazón

La dieta mediterránea es el mejor ejemplo de alimentación saludable, ya que posee beneficios científicamente probados que se han relacionado con la mejora del perfil lipídico.

Además, es una alimentación **rica en fibras y antioxidantes**. Estos efectos biológicos, y muchos más, permiten considerar la Dieta Mediterránea como una **excelente propuesta para la prevención de la enfermedad coronaria**.

La Dieta Mediterránea es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una pauta nutricional, es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas.

Algunas de sus principales características son:

- Utilizar aceite de oliva como principal grasa.
- Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia.
- Consumir diariamente productos lácteos (yogurt y quesos principalmente) y cereales.
- Preferir alimentos poco procesados, frescos, y de temporada.
- Consumir pescado en abundancia.
- Fruta fresca para el postre y agua para acompañar las comidas.
- Completar todo esto con actividad física diaria.



Emplatados