

BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

[Empty oval]

5

Sopa de arroz
Hamburguesa de pollo plancha
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9,12

6

Alubias con verduras
Revuelto de patatas
Calabacines salteados
Pan integral
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

7

Patatas con choco
Lomo a la castellana
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,7,12,14

1

[Empty oval]

8

Lentejas con verduras
Caella frita
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

11

Arroz con pollo
Empanadillas de atún
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,12,14

12

Fideos a la marinera
Lagrimitas de pollo en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,12,14

13

Crema de calabaza
Albóndigas de merluza en salsa
Patatas panaderas
Pan integral
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,7,14

14

Puchero de garbanzos
Carne de cerdo mechada en salsa
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9,12

15

Macarrones napolitana
Tortilla francesa
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,12

18

Crema de legumbres
Lomo adobado a la plancha
Patatas dados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9

19

Arroz con tomate
Varitas de merluza
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,4,14

20

Fideos a la cazuela
Tortilla de atún
Menestra
Pan integral
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7,9,12

21

Sopa de letras
Pollo asado
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9,12

22

Lentejas con verduras
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

25

Cocido de garbanzos
Croquetas de bacalao
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,7,9

26

Coditos napolitana
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

27

Paella
Salchichas de pollo al vino
Tomate aliñado
Pan integral
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,12,14

28

Patatas con ternera
Merluza a la marinera
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,7,9,12

29

Alubias con verduras
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

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)					595,9	645,2	586,9	490,5			864,5	761,5	522,4	677,1	923,7			634,5	901,7	775,6	577,9	597,5			676,9	758,9	624,2	550,5	714,5		
Valor energético (Kj)					2497,3	2703	2459,1	2055,5			3619,5	3188,1	2191,2	2836,9	3865,5			2656,9	3773,5	3248,4	2420,3	2503,5			2834,1	3175,9	2614,8	2306,1	2991,7		
Grasas (g)					25,44	30,5	26,56	10,18			32,58	23,98	26,76	19,56	44,64			21,12	29,84	38,8	20,04	15,28			25,56	24,76	21,52	23,38	29,66		
Grasas saturadas (g)					5,98	6,78	6,86	1,48			6,88	4,16	5,32	4,46	5,9			3,2	4,7	8,48	4,48	2,18			5,56	4,24	6,3	4,26	4,86		
Hidratos de Carbono (g)					68,57	53,74	56,35	69,53			115,13	97,05	47,6	81,59	100,81			74,51	136,51	66,72	60,67	70,23			77,75	95,09	79,4	53,15	73,97		
Azúcares (g)					20,6	18,78	23,04	21,84			25,44	25,1	17,32	19,66	23,68			22,76	21,78	19,94	20	22,54			24,94	23	16,74	23,3	23,88		
Proteínas (g)					18,98	28,18	24,66	21,54			18,74	33,7	19,62	37,22	23,26			29,66	17,36	34,46	33,68	36,14			25,46	32,58	24,14	25,6	26,58		
Sal (g)					3,35	2,24	2,87	1,15			1,95	2,62	2,04	2,57	3,53			3,75	3,23	2,66	2,05	1,85			2,57	2,21	2,64	2,41	2,25		

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.

