

**SIN HUEVO,
ALUBIAS,
GUISANTES Y F.S.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p>	<p>5</p> <p>Sopa de arroz (sin huevo) Hamburguesa de pollo plancha Judías verdes Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,9,12</p>	<p>6</p> <p>Crema de zanahoria Lenguado a la marinera Calabacines salteados Pan integral Yogurt Alérgenos: 1,4,7,12</p>	<p>7</p> <p>Patatas con choco Lomo a la castellana Ensalada Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,7,12,14</p>	<p>8</p> <p>Lentejas con verduras Caella frita Tomate aliñado Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,9</p>
<p>11</p> <p>Arroz con pollo Bacalao ajoarriero Tomate aliñado Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,12</p>	<p>12</p> <p>Fideos a la marinera (sin huevo) Lagrimitas de pollo en salsa Zanahorias salteadas Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,2,4,12,14</p>	<p>13</p> <p>Crema de calabaza Merluza a la marinera Patatas panaderas Pan integral Yogurt Alérgenos: 1,4,7,12</p>	<p>14</p> <p>Puchero de garbanzos Carne de cerdo mechada en salsa Champiñones salteados Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,9,12</p>	<p>15</p> <p>Macarrones napolitana (sin huevo) Ternera jardinera Ensalada de maíz Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,7,12</p>
<p>18</p> <p>Puré de patatas Lagrimitas de pollo en salsa Patatas dados Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,12</p>	<p>19</p> <p>Arroz con tomate Merluza en amarillo Ensalada de maíz Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,12</p>	<p>20</p> <p>Fideos a la cazuela (sin huevo) Salchichas de pollo al vino Calabacines salteados Pan integral Yogurt Alérgenos: 1,6,7,12</p>	<p>21</p> <p>Sopa de fideos (sin huevo) Pollo asado Judías verdes Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,9,12</p>	<p>22</p> <p>Lentejas con verduras Lenguado en salsa alicantina Tomate aliñado Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,9</p>
<p>25</p> <p>Cocido de garbanzos Bacalao ajoarriero Brocoli al vapor Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,6,7,9</p>	<p>26</p> <p>Macarrones napolitana (sin huevo) Pechuga de pollo alicantina Ensalada de zanahoria Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,12</p>	<p>27</p> <p>Paella Salchichas de pollo al vino Tomate aliñado Pan integral Yogurt Alérgenos: 1,6,7,12,14</p>	<p>28</p> <p>Patatas con ternera Merluza a la marinera Zanahorias salteadas Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,7,9,12</p>	<p>29</p> <p>Crema reina Carne de cerdo mechada en salsa Calabacines salteados Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,12</p>

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)					623,9	407,2	523,3	490,5			662,5	763,5	427,4	677,1	752,7			559,5	738,7	669,2	641,9	597,5			782,1	756,9	624,2	550,5	516,5		
Valor energético (Kj)					2613,3	1702	2192,7	2055,5			2773,5	3196,1	1794,2	2836,9	3149,5			2345,9	3091,5	2803	2688,3	2503,5			3273,9	3167,9	2614,8	2306,1	2169,7		
Grasas (g)					22,24	19,4	23,26	10,18			19,68	24,58	19,66	19,56	24,54			21,32	18,04	29,9	17,64	15,28			31,28	24,96	21,52	23,38	21,16		
Grasas saturadas (g)					5,18	4,48	6,38	1,48			3,08	4,96	4,62	4,46	4,5			3,6	2,7	8,18	4,28	2,18			6,3	4,04	6,3	4,26	4,46		
Hidratos de Carbono (g)					84,57	32,14	50,83	69,53			86,93	102,65	38,1	81,59	103,11			65,21	115,41	68,64	85,87	70,23			74,63	100,09	79,4	53,15	52,57		
Azúcares (g)					20,6	20,18	20,1	21,84			20,74	23,5	16,72	19,66	22,78			22,96	20,88	17,38	19,6	22,54			23,6	21,8	16,74	23,3	21,28		
Proteínas (g)					16,78	20,78	22,8	21,54			31,04	28,7	19,82	37,22	22,76			21,56	24,56	26,08	30,28	36,14			42,14	27,18	24,14	25,6	24,78		
Sal (g)					3,35	1,34	2,45	1,15			2,05	2,82	1,34	2,57	2,63			1,36	2,63	2,74	2,05	1,85			3,15	2,41	2,64	2,41	1,35		

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.

