



CELIACO

LUNES

31

Crema de verduras
Pechuga de pollo alicantina
Patatas panaderas
Pan sin gluten
Fruta fresca

Espaguetis napolitana (sin gluten) 3

Pollo estofado (sin gluten)
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 12

Alubias con verduras 10

Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,9

Arroz a la marinera 17

Jamón asado en salsa (sin gluten)
Champiñones salteados
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 12,14

Puchero de garbanzos (sin gluten) 24

Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,9

MARTES



Crema de puerros 4

Revuelto de patatas
Menestra
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3

Arroz con tomate 11

Hamburguesa de pollo (sin salsa)
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 12

Crema reina 18

Merluza en amarillo
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 4,12

Sopa de verduras con arroz 25

Pollo asado
Judías verdes
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 9,12

MIÉRCOLES



Paella 5

Merluza en salsa alicantina (sin gluten)
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 4,7,12,14

12

Crema de champiñones 19

Tortilla de patata
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,7

Crema de legumbres 26

Lenguado en salsa alicantina
Guisantes salteados
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 4,7,9

JUEVES



Sopa de fideos (sin gluten) 6

Lomo adobado a la plancha
Judías verdes
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,9

Fideos a la cazuela (sin gluten) 13

Salmón en amarillo
Calabacines salteados
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 4,9,12

Patatas con verduras 20

Albóndigas de pollo (sin gluten)
Menestra
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 9,12

Fideos a la marinera (sin gluten) 27

Lomo a la castellana
Calabacines salteados
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 2,12,14

VIERNES



Patatas con costilla 7

Merluza en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 4,12

Garbanzos con verduras 14

Lagrimitas de pollo en salsa (sin gluten)
Patatas panaderas
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 9,12

Macarrones napolitana (sin gluten) 21

Merluza a la marinera (sin gluten)
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 4,12

Arroz con pollo 28

Merluza a la marinera (sin gluten)
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 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)			735,35	564,35	716,15	569,35	591,95			857,95	865,35		617,95	782,15			756,55	495,15	589,95	690,35	756,35			829,95	668,35	654,35	857,95	718,15			558,15
Valor energético (Kj)			3084,5	2369,7	3005,1	2391,9	2486,7			3600,1	3628,5		2594,3	3280,5			3171,5	2082,1	2475,7	2897,7	3172,5			3482,1	2806,9	2747,7	3597,3	3012,1			2346,5
Grasas (g)			21,57	22,67	19,05	15,85	23,19			42,19	30,57		18,07	26,63			25,07	14,35	28,49	34,67	22,27			35,19	19,55	21,41	32,67	21,25			20,23
Grasas saturadas (g)			4,39	3,81	4,85	3,53	4,11			5,83	6,19		3,61	4,15			4,91	2,35	6,01	6,61	3,09			4,83	4,73	4,67	8,51	3,55			3,65
Hidratos de Carbono (g)			104,51	70,97	103,33	77,69	63,37			81,15	126,71		94,19	91,65			96,61	66,23	62,87	74,67	111,11			96,55	90,29	73,71	109,79	100,63			66,05
Azúcares (g)			22,62	23,76	16,7	19,82	23,22			25,16	21,22		21,5	23,84			19,48	21,9	18,12	25,06	21,82			21,96	20,62	21,58	20,6	21			22,44
Proteínas (g)			24,77	13,95	29,65	24,97	27,39			26,83	17,37		14,77	33,31			30,01	19,85	16,39	15,65	19,87			25,43	26,97	34,41	26,97	25,35			23,81
Sal (g)			2,96	1,44	2,26	5,08	2,11			3,03	3,56		1,98	2,07			2,39	1,52	1,65	3,14	2,96			3,43	1,88	1,72	5,48	2,02			1,48

Aceite de oliva, una grasa saludable

Las grasas son esenciales para nuestra salud porque intervienen en la composición de las membranas celulares y de las estructuras nucleares. Aún así, deben consumirse con moderación, debido a su elevado aporte calórico.

Son mucho más saludables las grasas de origen vegetal, sobre todo el aceite de oliva.



El aceite de oliva está compuesto fundamentalmente por ácidos grasos monoinsaturados, los cuales previenen la aparición de patologías cardiovasculares.

¡3-6 raciones al día!
1 ración = 10 ml =



El aceite de oliva aporta vitaminas A, D, K y E, que favorecen el desarrollo físico e intelectual durante el crecimiento, y es una rica fuente de antioxidantes que reducen el desgaste de los tejidos. Además, estimula la absorción de calcio (Ca) entre otros beneficios.

