



BASAL

LUNES

1



8
Sopa de verduras con fideos
Lomo asado en salsa
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9,12

8

15
Fideos a la marinera
Lomo a la castellana
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,12,14

15

22
Ensalada de pasta
Perca en amarillo
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6

22

28
Patatas con choco
Tortilla francesa
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,12,14

28

MARTES

2

2
Crema de legumbres
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

9

9
Coditos napolitana
Tortilla de atún
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,12

16

16
Arroz con tomate
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7

23

23
Sopa de estrellitas
Pollo asado
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9,12

30

30
Gazpacho
Pizza de atún
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7,12

MIÉRCOLES

3

3
Fideos a la cazuela
Merluza en salsa alicantina
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,6,7,9,12

10

10
Lentejas estofadas
Merluza a la marinera
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7,9,12

17

17
Puchero de garbanzos
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

24

24
Crema de legumbres
Revuelto de patatas
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

31

31
Macarrones napolitana
Merluza en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,6,7,12

JUEVES

4

4
Arroz a la marinera
Lagrimitas de pollo empanadas
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,13,14

11

11
Ensaladilla
Pechuga de pollo alicantina
Judias verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,6,7

18

18
Patatas con costilla
Lenguado con tomate
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,12

25

25
Arroz con pollo
Varitas de merluza
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,4,6,7,14

VIERNES

5

5
Garbanzos con verduras
Perca en amarillo
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9

12

12
Alubias con verduras
Nuggets de pescado
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,9

19

19
Salmorejo
Salchichas de pollo en salsa
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12

26

26
Lentejas con verduras
Lomo adobado a la plancha
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9

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)		636,5	700,5	745,9	590,9			688,7	840,7	755,5	678,9	502,5			836,9	729,9	707,5	426,7	674,3			568,1	575,5	618,5	848,9	648,9			674,5	654,7	721,5
Valor energético (Kj)		2666,5	2934,7	3120,9	2474,1			2887,9	3517,5	3165,1	2845,3	2105,5			3503,1	3056,9	2962,7	1785,5	2824,1			2376,9	2410,1	2591,5	3552,9	2719,3			2825,7	2740,5	3022,5
Grasas (g)		26,98	26,36	23,26	18,16			23,92	33,64	31,88	36,04	12,38			31,76	20,16	25,96	14,54	28,9			17,36	19,68	24,88	35,76	19,14			40,06	26,24	23,78
Grasas saturadas (g)		5,68	5,96	3,44	2,36			6,8	5,7	8,16	8,08	2,08			7,66	4,54	5,96	2,8	5,36			2,76	4,36	5,58	7,54	3,28			5,26	7,1	5,08
Hidratos de Carbono (g)		67,93	75,47	97,39	75,95			83,23	99,21	68,95	48,57	66,33			97,95	107,59	84,77	53,01	80,13			80,99	61,75	67,33	103,99	74,47			55,17	82,31	90,43
Azúcares (g)		20,44	18,58	22,1	25,34			22,62	23,28	19,7	18,8	24,24			24,04	16,3	16,28	21,58	23,86			21,86	22,1	20,44	17,2	21,2			21,78	19,68	18,74
Proteínas (g)		24,04	35,98	31,78	21,66			30,42	28,76	38,6	38,68	20,54			34,06	27,28	28,18	16,26	18,36			17,92	33,2	24,94	23,48	35,48			18,88	19,56	31,04
Sal (g)		0,99	1,74	2,18	0,94			1,6	1,84	1,87	1,94	0,75			4,16	1,82	1,54	0,84	2,3			1,31	1,43	0,99	2,22	3,9			2,8	1,68	1,69

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.

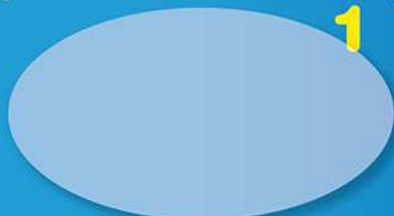




BASAL CELÍACO

LUNES

1



8
Sopa de verduras con fideos (sin gluten)
Lomo asado en salsa (sin gluten)
Patatas panaderas
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 9,12

15
Fideos a la marinera (sin gluten)
Lomo a la castellana (sin gluten)
Menestra
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 2,7,12,14

22
Ensalada de pasta (sin gluten)
Perca en amarillo
Champiñones salteados
Pan sin gluten
Fruta fresca

28
Patatas con choco (sin gluten)
Tortilla francesa
Calabacines salteados
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,12,14

MARTES

2

Crema de legumbres
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,7,9

9
Macarrones napolitana (sin gluten)
Tortilla de atún
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4,12

16
Arroz con tomate
Merluza en salsa alicantina (sin gluten)
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 4,7

23
Sopa de fideos (sin gluten)
Pollo asado (sin gluten)
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,9,12

30
Gazpacho (sin pan)
Pizza sin gluten
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 7

MIÉRCOLES

3

Fideos a la cazuela (sin gluten)
Merluza en salsa alicantina (sin gluten)
Calabacines salteados
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 4,7,9,12

10
Crema de calabaza
Merluza a la marinera (sin gluten)
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 4,7,12

17
Puchero de garbanzos
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,7,9

24
Crema de legumbres
Revuelto de patatas (sin gluten)
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,7,9

31
Macarrones napolitana (sin gluten)
Merluza en salsa alicantina (sin gluten)
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 4,7,12

JUEVES

4

Arroz a la marinera (sin gluten)
Lagrimitas de pollo en salsa (sin gluten)
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 12,14

11
Ensaladilla
Pechuga de pollo alicantina (sin gluten)
Judías verdes
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,4,7

18
Patatas con costilla (sin gluten)
Lenguado con tomate
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 4,12

25
Arroz con pollo
Merluza en salsa alicantina (sin gluten)
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 4,7



VIERNES

5

Garbanzos con verduras
Perca en amarillo
Menestra
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 9

12
Alubias con verduras
Merluza en salsa alicantina (sin gluten)
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 4,9

19
Gazpacho (sin pan)
Salchichas de pollo en salsa (sin gluten)
Arroz salteado
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 6,12

26
Sopa de verduras
Lomo adobado a la plancha (sin gluten)
Judías verdes
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 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)		678,95	744,95	699,35	633,35			734,15	881,15	519,95	721,35	650,95			881,35	772,35	749,95	469,15	605,35			582,55	617,95	660,95	712,35	498,95			716,95	590,75	761,95
Valor energético (Kj)		2851,1	3127,3	2932,5	2658,7			3080,5	3694,1	2189,7	3029,9	2734,1			3695,7	3241,5	3147,3	1970,1	2542,7			2445,5	2594,7	2776,1	2989,5	2097,9			3010,3	2481,1	3199,1
Grasas (g)		27,29	27,07	19,47	18,47			24,63	34,15	20,39	36,35	18,39			32,67	20,47	26,27	14,85	25,81			15,87	20,19	25,19	23,27	18,45			40,37	23,55	24,29
Grasas saturadas (g)		5,73	6,61	3,39	2,41			7,45	5,55	4,81	8,13	3,03			8,51	4,59	6,01	2,85	4,81			2,81	4,41	5,63	5,39	5,33			5,31	7,65	4,93
Hidratos de Carbono (g)		78,55	90,29	98,71	86,57			97,45	114,83	58,67	59,19	77,65			114,17	118,21	95,39	63,63	74,35			97,01	74,17	77,95	92,81	58,49			65,79	74,03	106,05
Azúcares (g)		20,46	17,4	21,62	25,36			21,64	22,1	20,32	18,82	24,56			22,46	16,32	16,3	21,6	22,28			21,48	21,72	20,46	16,32	23,62			21,8	20,6	17,56
Proteínas (g)		22,73	30,87	25,77	20,35			25,81	22,05	20,09	37,37	32,33			27,75	25,97	26,87	14,95	14,45			9,01	29,89	23,63	29,57	19,97			17,57	16,85	24,33
Sal (g)		1,47	2,82	2,77	1,42			2,68	3,22	1,75	2,42	1,93			3,34	2,3	2,02	1,92	2,38			2,19	2,61	1,47	2,1	4,48			3,98	2,76	3,07

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.





**BASAL SIN
FRUTOS SECOS Y
BERENJENAS**

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
28	30	31		

Alérgenos: 1-Cereales con gluten 2-Crustáceos 3-Huevos 4-Pescado 5-Cacahuets 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)		636,5	700,5	656,9	590,9			688,7	840,7	755,5	678,9	502,5			836,9	729,9	707,5	426,7	674,3			568,1	575,5	618,5	848,9	648,9			674,5	654,7	721,5
Valor energético (Kj)		2666,5	2934,7	2747,9	2474,1			2887,9	3517,5	3165,1	2845,3	2105,5			3503,1	3056,9	2962,7	1785,5	2824,1			2376,9	2410,1	2591,5	3552,9	2719,3			2825,7	2740,5	3022,5
Grasas (g)		26,98	26,36	19,16	18,16			23,92	33,64	31,88	36,04	12,38			31,76	20,16	25,96	14,54	28,9			17,36	19,68	24,88	35,76	19,14			40,06	26,24	23,78
Grasas saturadas (g)		5,68	5,96	3,34	2,36			6,8	5,7	8,16	8,08	2,08			7,66	4,54	5,96	2,8	5,36			2,76	4,36	5,58	7,54	3,28			5,26	7,1	5,08
Hidratos de Carbono (g)		67,93	75,47	88,09	75,95			83,23	99,21	68,95	48,57	66,33			97,95	107,59	84,77	53,01	80,13			80,99	61,75	67,33	103,99	74,47			55,17	82,31	90,43
Azúcares (g)		20,44	18,58	21,6	25,34			22,62	23,28	19,7	18,8	24,24			24,04	16,3	16,28	21,58	23,86			21,86	22,1	20,44	17,2	21,2			21,78	19,68	18,74
Proteínas (g)		24,04	35,98	27,08	21,66			30,42	28,76	38,6	38,68	20,54			34,06	27,28	28,18	16,26	18,36			17,92	33,2	24,94	23,48	35,48			18,88	19,56	31,04
Sal (g)		0,99	1,74	1,59	0,94			1,6	1,84	1,87	1,94	0,75			4,16	1,82	1,54	0,84	2,3			1,31	1,43	0,99	2,22	3,9			2,8	1,68	1,69

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.





**BASAL SIN
FRUTOS SECOS Y
MELOCOTON**

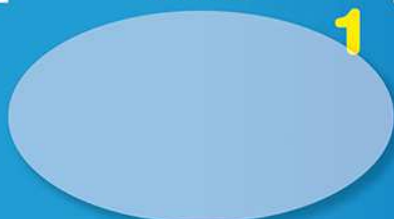
MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1



2

Crema de legumbres
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

3

Fideos a la cazuela
Merluza en salsa alicantina
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,6,7,9,12

4

Arroz a la marinera
Lagrimitas de pollo en salsa
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,14

5

Garbanzos con verduras
Perca en amarillo
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9

8

Sopa de verduras con fideos
Lomo asado en salsa
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9,12

9

Coditos napolitana
Tortilla de atún
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,12

10

Lentejas estofadas
Merluza a la marinera
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7,9,12

11

Ensaladilla
Pechuga de pollo alicantina
Judias verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,6,7

12

Alubias con verduras
Nuggets de pescado
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,9

15

Fideos a la marinera
Lomo a la castellana
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,12,14

16

Arroz con tomate
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7

17

Puchero de garbanzos
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

18

Patatas con costilla
Lenguado con tomate
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,12

19

Salmorejo
Salchichas de pollo en salsa
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12

22

Ensalada de pasta
Perca en amarillo
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6

23

Sopa de estrellitas
Pollo asado
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9,12

24

Crema de legumbres
Revuelto de patatas
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

25

Arroz con pollo
Varitas de merluza
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,4,6,7,14

26

Lentejas con verduras
Lomo adobado a la plancha
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9

28

Patatas con choco
Tortilla francesa
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,12,14

30

Gazpacho
Pizza de atún
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7,12

31

Macarrones napolitana
Merluza en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,6,7,12

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)		636,5	700,5	656,9	590,9			688,7	840,7	755,5	678,9	502,5			836,9	729,9	707,5	426,7	674,3			568,1	575,5	618,5	848,9	648,9			674,5	654,7	721,5
Valor energético (Kj)		2666,5	2934,7	2747,9	2474,1			2887,9	3517,5	3165,1	2845,3	2105,5			3503,1	3056,9	2962,7	1785,5	2824,1			2376,9	2410,1	2591,5	3552,9	2719,3			2825,7	2740,5	3022,5
Grasas (g)		26,98	26,36	19,16	18,16			23,92	33,64	31,88	36,04	12,38			31,76	20,16	25,96	14,54	28,9			17,36	19,68	24,88	35,76	19,14			40,06	26,24	23,78
Grasas saturadas (g)		5,68	5,96	3,34	2,36			6,8	5,7	8,16	8,08	2,08			7,66	4,54	5,96	2,8	5,36			2,76	4,36	5,58	7,54	3,28			5,26	7,1	5,08
Hidratos de Carbono (g)		67,93	75,47	88,09	75,95			83,23	99,21	68,95	48,57	66,33			97,95	107,59	84,77	53,01	80,13			80,99	61,75	67,33	103,99	74,47			55,17	82,31	90,43
Azúcares (g)		20,44	18,58	21,6	25,34			22,62	23,28	19,7	18,8	24,24			24,04	16,3	16,28	21,58	23,86			21,86	22,1	20,44	17,2	21,2			21,78	19,68	18,74
Proteínas (g)		24,04	35,98	27,08	21,66			30,42	28,76	38,6	38,68	20,54			34,06	27,28	28,18	16,26	18,36			17,92	33,2	24,94	23,48	35,48			18,88	19,56	31,04
Sal (g)		0,99	1,74	1,59	0,94			1,6	1,84	1,87	1,94	0,75			4,16	1,82	1,54	0,84	2,3			1,31	1,43	0,99	2,22	3,9			2,8	1,68	1,69

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.

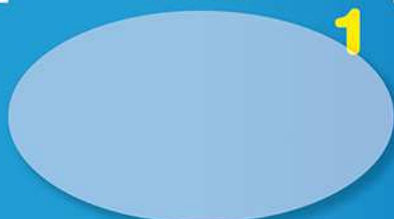




INFANTIL SIN LENTEJAS

LUNES

1



8
Sopa de verduras con fideos
Lomo asado en salsa
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9,12

8

15
Fideos a la marinera
Lomo a la castellana
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,12,14

15

22
Espaguetis napolitana
Perca en amarillo
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,12

22

28
Patatas con choco
Tortilla francesa
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,12,14

28

MARTES

2

2
Crema de legumbres
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

9

9
Coditos napolitana
Tortilla de atún
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,12

16

16
Arroz con tomate
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7

23

23
Sopa de estrellas
Pollo asado
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9,12

30

30
Crema de calabaza
Pollo estofado
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,12

MIÉRCOLES

3

3
Fideos a la cazuela
Merluza en salsa alicantina
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,6,7,9,12

10

10
Crema de calabaza
Merluza a la marinera
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7,12

17

17
Puchero de garbanzos
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

24

24
Crema de legumbres
Revuelto de patatas
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

31

31
Macarrones napolitana
Merluza en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,6,7,12

JUEVES

4

4
Arroz a la marinera
Lagrimitas de pollo empanadas
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,13,14

11

11
Patatas con verduras
Pechuga de pollo alicantina
Judias verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,9

18

18
Patatas con costilla
Lenguado con tomate
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,12

25

25
Arroz con pollo
Varitas de merluza
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,4,6,7,14

VIERNES

5

5
Garbanzos con verduras
Perca en amarillo
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9

12

12
Puré de alubias
Nuggets de pescado
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6

19

19
Crema de puerros
Salchichas de pollo en salsa
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12

26

26
Sopa de verduras
Lomo adobado a la plancha
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9

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)		636,5	700,5	745,9	590,9			688,7	840,7	477,5	582,9	500,5			836,9	729,9	707,5	426,7	562,3			552,1	575,5	618,5	848,9	456,5			674,5	505,7	721,5
Valor energético (Kj)		2666,5	2934,7	3120,9	2474,1			2887,9	3517,5	2005,1	2443,3	2097,5			3503,1	3056,9	2962,7	1785,5	2354,1			2310,9	2410,1	2591,5	3552,9	1913,3			2825,7	2120,5	3022,5
Grasas (g)		26,98	26,36	23,26	18,16			23,92	33,64	20,08	27,64	12,18			31,76	20,16	25,96	14,54	19,5			13,76	19,68	24,88	35,76	18,14			40,06	20,54	23,78
Grasas saturadas (g)		5,68	5,96	3,44	2,36			6,8	5,7	4,76	6,48	1,88			7,66	4,54	5,96	2,8	4,16			1,96	4,36	5,58	7,54	5,28			5,26	5,5	5,08
Hidratos de Carbono (g)		67,93	75,47	97,39	75,95			83,23	99,21	48,15	51,37	66,13			97,95	107,59	84,77	53,01	73,73			85,99	61,75	67,33	103,99	47,87			55,17	49,01	90,43
Azúcares (g)		20,44	18,58	22,1	25,34			22,62	23,28	20,3	18,2	23,64			24,04	16,3	16,28	21,58	21,26			21,46	22,1	20,44	17,2	23,6			21,78	19,18	18,74
Proteínas (g)		24,04	35,98	31,78	21,66			30,42	28,76	21,4	28,48	20,54			34,06	27,28	28,18	16,26	18,16			15,12	33,2	24,94	23,48	21,28			18,88	27,16	31,04
Sal (g)		0,99	1,74	2,18	0,94			1,6	1,84	1,27	1,64	0,65			4,16	1,82	1,54	0,84	1,4			1,21	1,43	0,99	2,22	4			2,8	1,18	1,69

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.

