

**SIN FRUTOS SECOS**

### LUNES

**31**  
 Crema de verduras  
 Pechuga de pollo alicantina  
 Patatas panaderas  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1

**3**  
 Espaguetis napolitana  
 Pollo estofado  
 Ensalada de zanahoria  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,3,12

**10**  
 Alubias estofadas  
 Tortilla francesa  
 Tomate aliñado  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,3,6,7,9

**17**  
 Arroz a la marinera  
 Jamón asado en salsa  
 Champiñones salteados  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,12,14

**24**  
 Puchero de garbanzos  
 Tortilla francesa  
 Tomate aliñado  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,3,9

### MARTES

**4**  
 Lentejas con verduras  
 Revuelto de patatas  
 Menestra  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,3,9

**11**  
 Arroz con tomate  
 Hamburguesa de pollo plancha  
 Ensalada de zanahoria  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,12

**18**  
 Crema reina  
 Taquitos fritos de rosada  
 Ensalada de maíz  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,4,14

**25**  
 Sopa de verduras con arroz  
 Pollo asado  
 Judias verdes  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,9,12

### MIÉRCOLES

**5**  
 Paella  
 Varitas de merluza  
 Ensalada de maíz  
 Pan integral  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,2,4,6,7,12,14

**19**  
 Lentejas estofadas  
 Tortilla de patata  
 Zanahorias salteadas  
 Pan integral  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,3,6,7,9

**26**  
 Crema de legumbres  
 Lenguado en salsa alicantina  
 Guisantes salteados  
 Pan integral  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,4,7,9

### JUEVES

**6**  
 Sopa de letras  
 Lomo adobado a la plancha  
 Judias verdes  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,3,9

**13**  
 Fideos a la cazuela  
 Salmón en amarillo  
 Calabacines salteados  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,3,4,9,12

**20**  
 Patatas con verduras  
 Albóndigas de pollo en salsa  
 Menestra  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,9,12

**27**  
 Fideos a la marinera  
 Lomo a la castellana  
 Calabacines salteados  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,2,3,4,12,14

### VIERNES

**7**  
 Patatas con costilla  
 Merluza en salsa alicantina  
 Zanahorias salteadas  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,4,12

**14**  
 Garbanzos con verduras  
 Lagrimitas de pollo en salsa  
 Patatas panaderas  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,9,12

**21**  
 Coditos napolitana  
 Merluza a la marinera  
 Ensalada de zanahoria  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,3,4,12

**28**  
 Arroz con pollo  
 Empanadillas de atún  
 Ensalada de maíz  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

**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)			690,9	707,9	780,4	526,9	549,5			907,5	792,9		573,5	739,7			713,1	503,7	749,2	647,9	715,9			787,5	625,9	539,6	813,5	880,7			515,7
Valor energético (Kj)			2891,9	2965,1	3265,8	2207,3	2302,1			3799,5	3318,9		2401,7	3095,9			2986,9	2115,5	3138,4	2713,1	2995,9			3297,5	2622,3	2260,4	3404,7	3685,5			2161,9
Grasas (g)			20,66	25,36	31,18	15,34	22,88			49,28	27,06		17,36	26,32			24,76	12,54	38,82	34,36	21,76			34,88	19,24	20,74	31,76	32,94			19,92
Grasas saturadas (g)			3,74	4,16	6,92	3,48	4,06			9,78	5,24		2,96	4,1			4,86	1,8	9,28	6,56	3,24			4,78	4,68	4,54	7,66	7			3,6
Hidratos de Carbono (g)			88,89	80,95	99,48	65,27	52,75			72,53	116,29		79,37	81,03			85,99	73,21	61,02	64,05	95,59			85,93	79,67	48,06	93,57	117,41			55,43
Azúcares (g)			23,8	23,34	16,88	20,2	23,2			24,34	21,6		22,68	23,82			19,46	24,98	19,2	25,04	23			21,94	20,6	20,86	22,18	25,38			22,42
Proteínas (g)			30,48	29,26	21,26	28,28	28,7			32,54	17,08		19,88	34,62			31,42	20,26	30,4	16,96	26,58			26,74	28,28	33,42	33,28	19,46			25,12
Sal (g)			1,58	1,46	2,23	3,9	1,63			2,85	2,88		0,9	1,59			1,91	1,34	1,62	2,66	1,58			2,45	1,4	1,09	4,1	1,44			1

## 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.

