



BASAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Fideos a la marinera Tortilla francesa Ensalada de zanahoria Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,2,3,4,6,14	3 Crema de verduras Carne de cerdo mechada en salsa Patatas dados Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,12
6 Arroz con pollo Merluza frita Tomate aliñado Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,12	7 Espaguetis napolitana Lomo adobado a la plancha Ensalada de maíz Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,6,12	8	9	10
13 Sopa de fideos Pechuga de pollo alicantina Menestra Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,9	14 Garbanzos con verduras Buñuelos de bacalao Zanahorias salteadas Pan Yogurt Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9	15 Ensalada de pasta Salchichas de pollo al vino Champiñones salteados Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,6,7,12	16 Paella Merluza a la marinera Tomate aliñado Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,12,14	17 Crema de legumbres Huevos rellenos Ensalada de zanahoria Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,4,9
20 Puchero de garbanzos Bacalao con tomate Calabacines salteados Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,9	21 Gazpacho Flamenquines Patatas panaderas Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,6,7,12	22 Arroz con tomate Pollo estofado Ensalada de zanahoria Pan Yogurt Alérgenos: 1,7,12	23 Lentejas estofadas Tortilla de patata Judias verdes Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,6,7,9	24 Fideos a la cazuela Lenguado en salsa alicantina Ensalada de maíz Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,4,9,12
27 Patatas con ternera Merluza en salsa alicantina Zanahorias salteadas Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,7,9	28 Sopa de letras Albóndigas de pollo en salsa Menestra Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,7,9,12	29 Alubias con verduras Tortilla francesa Judias verdes Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,6,7,9	30 Coditos napolitana Varitas de merluza Ensalada de maíz Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,2,3,4,12,14	31 Arroz a la marinera Lomo a la castellana Tomate aliñado Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,12,14

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)		899,9	554,5			822,5	663,7						580,9	967,5	734,1	649,5	590,9			670,5	712,7	787,9	823,9	669,7			537,5	672,9	871,9	895,7	712,5
Valor energético (Kj)		3765,9	2327,9			3441,5	2778,5						2432,1	4052,1	3072,9	2719,5	2472,9			2806,7	2983,9	3298,9	3451,3	2803,5			2252,1	2818,1	3653,3	3747,5	2982,5
Grasas (g)		42,26	24,12			28,78	16,54						19,36	48,18	29,86	16,18	20,76			19,46	33,32	24,36	39,54	19,64			22,28	32,86	48,54	33,64	26,58
Grasas saturadas (g)		5,64	4,7			3,88	2,8						4,26	7,26	7,46	2,78	3,84			2,86	5,4	5,84	9,48	3,3			4,06	8,66	8,48	5,3	6,78
Hidratos de Carbono (g)		97,49	55,61			113,33	94,71						64,75	95,05	81,09	95,83	66,49			86,97	76,53	108,29	74,97	83,31			52,35	65,05	66,17	119,11	87,13
Azúcares (g)		23,5	22,56			24,74	23,58						22,14	22	18,46	21,24	26,1			20,78	22,72	16,6	17,8	24,28			23,2	18,44	19,9	23,98	21,14
Proteínas (g)		27,98	24,36			22,54	27,86						33,06	29,9	30,22	25,54	27,78			31,48	22,42	30,68	33,18	34,66			27,3	26,76	31,68	21,36	25,94
Sal (g)		3,41	1,35			3,15	4,83						2,17	4,41	3,71	2,25	1,01			2,25	2,65	2,65	2,59	2,23			2,41	3,41	3,59	3,03	2,45

Frutas y hortalizas frescas

Las frutas y hortalizas **nos aportan gran cantidad de agua, vitaminas** (vitamina C, ácido fólico, pequeñas cantidades de B1, B2, B3 y B6, compuestos carotenoides, vitaminas K y E), **minerales** (potasio, magnesio y pequeñas cantidades de calcio, hierro y fósforo) **y fitoquímicos** (que ejercen efectos beneficiosos sobre la salud: compuestos carotenoides, fenólicos, glucosinolatos, fitoesteroles y fibra).

Consumir diariamente frutas y hortalizas nos ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares, los trastornos digestivos, algunos tipos de cáncer y enfermedades neurodegenerativas, además de ayudarnos en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad.

Nos **proporcionan pocas calorías y grasas saturadas**, y nos ayudan a disminuir la ingestión de otros alimentos porque nos producen sensación de saciedad.



¡5 raciones al día!

