



### HIPOCALORICAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Primer plato Hipocalórico Segundo plato hipocalórico Pan Fruta fresca Alérgenos: 1	3
6 Primer plato Hipocalórico Segundo plato hipocalórico Pan Fruta fresca Alérgenos: 1	7 Primer plato Hipocalórico Segundo plato hipocalórico Pan Fruta fresca Alérgenos: 1	8	9	10
13 Primer plato Hipocalórico Segundo plato hipocalórico Pan Fruta fresca Alérgenos: 1	14 Primer plato Hipocalórico Segundo plato hipocalórico Pan Yogurt desnatado Alérgenos: 1,7	15 Primer plato Hipocalórico Segundo plato hipocalórico Pan Yogurt desnatado Alérgenos: 1,7	16 Primer plato Hipocalórico Segundo plato hipocalórico Pan Fruta fresca Alérgenos: 1	17
20 Primer plato Hipocalórico Segundo plato hipocalórico Pan Fruta fresca Alérgenos: 1	21 Primer plato Hipocalórico Segundo plato hipocalórico Pan Fruta fresca Alérgenos: 1	22 Primer plato Hipocalórico Segundo plato hipocalórico Pan Yogurt desnatado Alérgenos: 1,7	23 Primer plato Hipocalórico Segundo plato hipocalórico Pan Yogurt desnatado Alérgenos: 1,7	24
27 Primer plato astringente Segundo plato astringente Pan Fruta fresca Alérgenos: 1	28 Primer plato astringente Segundo plato astringente Pan Yogurt desnatado Alérgenos: 1,7	29 Primer plato Hipocalórico Segundo plato hipocalórico Pan Yogurt desnatado Alérgenos: 1,7	30 Primer plato Hipocalórico Segundo plato hipocalórico Pan Fruta fresca Alérgenos: 1	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)		126,38				126,38	126,38						126,38	93,38	93,38	126,38				126,38	126,38	93,38	93,38				126,38	93,38	93,38	126,38	
Valor energético (Kj)		530,62				530,62	530,62						530,62	391,62	391,62	530,62				530,62	530,62	391,62	391,62				530,62	391,62	391,62	530,62	
Grasas (g)		0,516				0,516	0,516						0,516	0,316	0,316	0,516				0,516	0,516	0,316	0,316				0,516	0,316	0,316	0,516	
Grasas saturadas (g)		0,048				0,048	0,048						0,048	0,048	0,048	0,048				0,048	0,048	0,048	0,048				0,048	0,048	0,048	0,048	
Hidratos de Carbono (g)		26,418				26,418	26,418						26,418	15,018	15,018	26,418				26,418	26,418	15,018	15,018				26,418	15,018	15,018	26,418	
Azúcares (g)		16,92				16,92	16,92						16,92	6,42	6,42	16,92				16,92	16,92	6,42	6,42				16,92	6,42	6,42	16,92	
Proteínas (g)		2,48				2,48	2,48						2,48	6,58	6,58	2,48				2,48	2,48	6,58	6,58				2,48	6,58	6,58	2,48	
Sal (g)		0,09				0,09	0,09						0,09	0,28	0,28	0,09				0,09	0,09	0,28	0,28				0,09	0,28	0,28	0,09	

## 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!**

