



**SIN LECHE Y SIN MARISCO**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

13  
Sopa de fideos  
Pechuga de pollo alicantina  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,9

14  
Garbanzos con verduras  
Bacalao ajoarriero  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,4,6,9

15  
Ensalada de pasta (sin jamón cocido)  
Salchichas de pollo al vino  
Champiñones salteados  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,3,6,12

16  
Arroz con verduras  
Merluza a la marinera  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,12

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  
Carne de cerdo mechada en salsa  
Patatas panaderas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,12

22  
Arroz con tomate  
Pollo estofado  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,6,12

23  
Lentejas con verduras  
Tortilla de patata  
Judias verdes  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,3,6,9

24  
Fideos a la cazuela  
Lenguado en salsa alicantina  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,9,12

27  
Patatas con verduras  
Merluza en salsa alicantina  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,9

28  
Sopa de letras  
Albóndigas de pollo en salsa  
Menestra  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,3,6,9,12

29  
Alubias con verduras  
Tortilla francesa  
Judias verdes  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,3,6,9

30  
Coditos napolitana  
Lenguado en salsa alicantina  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,12

31  
Arroz con verduras  
Lomo a la castellana  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,12

**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)		865,9	554,5			822,5	663,7						580,9	612,5	628,1	707,5	590,9			670,5	606,7	683,9	627,9	669,7			503,5	568,9	767,9	717,7	790,5
Valor energético (Kj)		3623,9	2327,9			3441,5	2778,5						2432,1	2563,1	2626,9	2963,5	2472,9			2806,7	2543,9	2860,9	2629,3	2803,5			2110,1	2380,1	3215,3	3003,5	3310,5
Grasas (g)		41,66	24,12			28,78	16,54						19,36	23,58	26,86	19,18	20,76			19,46	27,52	20,76	27,34	19,64			19,88	29,26	44,94	20,24	28,38
Grasas saturadas (g)		5,44	4,7			3,88	2,8						4,26	3,16	5,56	2,98	3,84			2,86	5,2	3,74	4,38	3,3			3,06	6,56	6,38	2,9	7,18
Hidratos de Carbono (g)		96,29	55,61			113,33	94,71						64,75	57,05	67,89	105,63	66,49			86,97	61,23	95,49	60,97	83,31			56,75	52,25	53,37	97,31	105,13
Azúcares (g)		22,1	22,56			24,74	23,58						22,14	9,3	6,36	22,24	26,1			20,78	21,82	4,5	5,1	24,28			24,6	6,34	7,8	23,48	22,14
Proteínas (g)		22,18	24,36			22,54	27,86						33,06	35,8	24,92	21,74	27,78			31,48	24,82	26,58	26,48	34,66			20,7	22,66	27,58	30,26	22,94
Sal (g)		3,01	1,35			3,15	4,83						2,17	2,37	3,17	2,05	1,01			2,25	2,55	2,51	2,05	2,23			2,41	3,27	3,45	2,43	2,25

## 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!

