



**SIN LECHE DE VACA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
			Fideos a la marinera Tortilla francesa Ensalada de zanahoria Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,2,3,4,6,14	Crema de verduras Carne de cerdo mechada en salsa Patatas dados Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,12
6	7	8	9	10
Arroz con pollo Merluza frita Tomate aliñado Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,12	Espaguetis napolitana Lomo adobado a la plancha Ensalada de maíz Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,6,12			
13	14	15	16	17
Sopa de fideos Pechuga de pollo alicantina Menestra Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,9	Garbanzos con verduras Bacalao ajoarriero Zanahorias salteadas Pan Lácteo de soja Alérgenos: 1,4,6,9	Ensalada de pasta (sin jamón cocido) Salchichas de pollo al vino Champiñones salteados Pan Lácteo de soja Alérgenos: 1,3,6,12	Paella Merluza a la marinera Tomate aliñado Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,12,14	Crema de legumbres Huevos rellenos Ensalada de zanahoria Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,4,9
20	21	22	23	24
Puchero de garbanzos Bacalao con tomate Calabacines salteados Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,9	Gazpacho Carne de cerdo mechada en salsa Patatas panaderas Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,12	Arroz con tomate Pollo estofado Ensalada de zanahoria Pan Lácteo de soja Alérgenos: 1,6,12	Lentejas con verduras Tortilla de patata Judias verdes Pan Lácteo de soja Alérgenos: 1,3,6,9	Fideos a la cazuela Lenguado en salsa alicantina Ensalada de maíz Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,4,9,12
27	28	29	30	31
Patatas con verduras Merluza en salsa alicantina Zanahorias salteadas Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,9	Sopa de letras Albóndigas de pollo en salsa Menestra Pan Lácteo de soja Alérgenos: 1,3,6,9,12	Alubias con verduras Tortilla francesa Judias verdes Pan Lácteo de soja Alérgenos: 1,3,6,9	Coditos napolitana Varitas de merluza Ensalada de maíz Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,2,3,4,12,14	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	612,5	628,1	649,5	590,9			670,5	606,7	683,9	627,9	669,7			503,5	568,9	767,9	895,7	712,5
Valor energético (Kj)		3765,9	2327,9			3441,5	2778,5						2432,1	2563,1	2626,9	2719,5	2472,9			2806,7	2543,9	2860,9	2629,3	2803,5			2110,1	2380,1	3215,3	3747,5	2982,5
Grasas (g)		42,26	24,12			28,78	16,54						19,36	23,58	26,86	16,18	20,76			19,46	27,52	20,76	27,34	19,64			19,88	29,26	44,94	33,64	26,58
Grasas saturadas (g)		5,64	4,7			3,88	2,8						4,26	3,16	5,56	2,78	3,84			2,86	5,2	3,74	4,38	3,3			3,06	6,56	6,38	5,3	6,78
Hidratos de Carbono (g)		97,49	55,61			113,33	94,71						64,75	57,05	67,89	95,83	66,49			86,97	61,23	95,49	60,97	83,31			56,75	52,25	53,37	119,11	87,13
Azúcares (g)		23,5	22,56			24,74	23,58						22,14	9,3	6,36	21,24	26,1			20,78	21,82	4,5	5,1	24,28			24,6	6,34	7,8	23,98	21,14
Proteínas (g)		27,98	24,36			22,54	27,86						33,06	35,8	24,92	25,54	27,78			31,48	24,82	26,58	26,48	34,66			20,7	22,66	27,58	21,36	25,94
Sal (g)		3,41	1,35			3,15	4,83						2,17	2,37	3,17	2,25	1,01			2,25	2,55	2,51	2,05	2,23			2,41	3,27	3,45	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!

