



TRITURADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 TX verdura y arroz con pollo TX de frutas	3 TX verdura y patatas con lomo TX de frutas
6 TX verdura y arroz con merluza TX de frutas Alérgenos: 4	7 TX verdura y patatas con lomo TX de frutas	8	9	10
13 TX verdura y patatas con pollo TX de frutas	14 TX arroz con garbanzos Yogurt Alérgenos: 7	15 TX verdura y patatas con ternera Yogurt Alérgenos: 7	16 TX verdura y arroz con merluza TX de frutas Alérgenos: 4	17 TX patatas con garbanzos y alubias TX de frutas
20 TX arroz con garbanzos TX de frutas	21 TX verdura y patatas con ternera TX de frutas Alérgenos: 7	22 TX verdura y arroz con pollo Yogurt Alérgenos: 7	23 TX verdura y patatas con lentejas Yogurt Alérgenos: 7	24 TX verdura y arroz con lenguado TX de frutas Alérgenos: 4
27 TX verdura y patatas con merluza TX de frutas Alérgenos: 4	28 TX verdura y arroz con pollo Yogurt Alérgenos: 7	29 TX verdura y patatas con alubias Yogurt Alérgenos: 7	30 TX verdura y arroz con merluza TX de frutas Alérgenos: 4	31 TX verdura y patatas con lomo TX de frutas

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)		363	244,6			339	244,6						227	462	276	339	331			427	241	398	330	337			213,8	398	346	339	244,6
Valor energético (Kj)		1524	1028			1424	1028						952	1936	1158	1424	1398			1792	1014	1668	1384	1416			900	1668	1450	1424	1028
Grasas (g)		8,9	9,5			7,3	9,5						7,1	12,2	12,4	7,3	8,1			8,7	8,9	12,4	10,6	7,1			7,1	12,4	10,6	7,3	9,5
Grasas saturadas (g)		1,6	2			1,2	2						1,2	3,3	4,1	1,2	1,2			1,2	2	3,7	3,1	1			1,2	3,7	3,28	1,2	2
Hidratos de Carbono (g)		56,4	26,2			57,8	26,2						27,8	66,8	24,4	57,8	44,6			70	27,6	53,2	37,6	57			26,6	53,2	38,6	57,8	26,2
Azúcares (g)		14,2	15,4			13,4	15,4						15,8	15,1	15,7	13,4	15,6			15	15,6	14,3	16,5	13,8			14,6	14,3	16,7	13,4	15,4
Proteínas (g)		12,5	11,7			8,9	11,7						10,9	16,1	14,3	8,9	13,1			12,3	10,5	16,3	15,7	9,7			8,7	16,3	16,3	8,9	11,7
Sal (g)		0,21	0,41			0,21	0,41						0,41	0,34	0,54	0,21	0,21			0,21	0,41	0,34	0,34	0,21			0,21	0,34	0,34	0,21	0,41

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!

