



CELIACO

LUNES

30

Crema de pueros
Pollo estofado
Patatas dados
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,12

2

9

Crema de legumbres
Lagrimitas de pollo en salsa (sin gluten)
Patatas panaderas
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,9,12

16

Alubias con verduras (sin gluten)
Merluza a la marinera (sin gluten)
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4,9,12

23

Arroz con pollo
Merluza en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4,12

MARTES

31

Fideos a la cazuela (sin gluten)
Merluza en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,4,7,9,12

3

Macarrones napolitana (sin gluten)
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,7,12

10

Arroz con tomate
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4

17

Patatas con choco
Lomo adobado a la plancha
Menestra
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,7,12,14

24

Sopa de fideos (sin gluten)
Albóndigas de pollo (sin gluten)
Judías verdes
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,9,12

MIÉRCOLES

4

Patatas con ternera
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,7,9

11

Sopa de fideos (sin gluten)
Jamón asado en salsa (sin gluten)
Calabacines salteados
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,7,9,12

18

Puchero de garbanzos
Bacalao ajoarriero (sin gluten)
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,4,7,9

25

Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,7,9

JUEVES

5

Crema de calabacín
Pizza sin gluten
Menestra
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3

12

Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Judías verdes
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,7,9

19

Crema de calabaza
Pollo asado
Patatas dados
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,12

26

Espaguetis napolitana (sin gluten)
Lomo a la castellana
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,7,12

VIERNES

6

Garbanzos con verduras
Hamburguesa de salmón a la plancha
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 2,3,4,6,9,12,14

13

Fideos a la marinera (sin gluten)
Lenguado en salsa alicantina (sin gluten)
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 2,3,4,14

20

Macarrones napolitana (sin gluten)
Tortilla de atún
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4,12

27

Potaje de vigilia
Bacalao ajoarriero (sin gluten)
Champiñones salteados
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4

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)			820,35	774,95	599,35	831,95			672,15	765,15	634,95	756,35	735,95			696,95	571,35	676,15	601,95	867,35			688,95	679,35	765,95	794,35	730,55			591,95	717,95
Valor energético (Kj)			3441,5	3253,1	2516,7	3490,5			2820,5	3210,1	2665,3	3176,9	3088,1			2926,7	2402,7	2837,1	2530,5	3636,5			2892,1	2851,9	3215,3	3332,5	3063,5			2484,5	3015,1
Grasas (g)			5	5	5	5			5	5	5	5	5			5	5	5	5	5			5	5	5	5	5			5	5
Grasas saturadas (g)			6,19	8,53	5,31	5,31			3,55	2,55	7,21	6,43	3,43			3,71	4,91	4,15	4,05	5,49			3,23	6,73	6,41	9,59	3,21			4,05	6,13
Hidratos de Carbono (g)			106,11	60,55	88,77	88,57			83,05	125,33	68,79	83,79	110,45			79,67	66,07	90,63	66,53	112,31			97,65	78,89	83,19	99,51	81,81			66,83	91,25
Azúcares (g)			17,42	18,16	24,36	26,52			23,64	20,9	15,7	17,22	21,96			25,92	18,56	16,7	21,38	21,92			20,96	20,72	17,1	17,92	22,38			21,18	18,36
Proteínas (g)			28,87	23,43	16,65	32,69			28,51	23,45	31,17	30,17	28,43			30,69	27,15	38,05	25,15	21,57			26,33	19,67	29,27	23,87	36,71			23,45	30,33
Sal (g)			3	3,17	2,34	3,89			1,59	2,22	2,82	2,02	2,93			2,71	4,78	2,06	1,48	3,16			1,93	3,68	2,02	3,3	2,29			1,48	2,67

Pescado, 4 raciones por semana

Los pescados son una buena fuente de proteínas de elevada calidad, vitamina D, calcio y yodo, y son muy ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega-3, especialmente los pescados azules.

Los ácidos grasos omega-3 son esenciales, es decir, nuestro cuerpo no puede producirlos, por lo que debemos ingerirlos en la dieta.

Estos ácidos grasos reducen el colesterol "malo" (LDL), bajan los niveles de triglicéridos, son beneficiosos para la prevención de enfermedades cardiovasculares y del sistema inmune y son fundamentales en el desarrollo del sistema nervioso y en el crecimiento en general.

El consumo de pescados es especialmente importante en la edad infantil.

1 ración
=
60-90 g

