



SIN FRUTOS SECOS

LUNES

30
Crema de puerros
Pollo estofado
Patatas dados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

MARTES

31
Fideos a la cazuela
Merluza en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7,9,12

MIÉRCOLES

4
Patatas con ternera
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

JUEVES

5
Crema de calabacín
Pizza
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,7

VIERNES

6
Garbanzos con verduras
Hamburguesa de salmón a la plancha
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,4,6,9,12,14

9
Crema de legumbres
Lagrimitas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9,12

10
Arroz con tomate
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4

11
Sopa de letras
Jamón asado en salsa
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9,12

12
Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

13
Fideos a la marinera
Taqitos fritos de rosada
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,14

16
Alubias estofadas
Merluza a la marinera
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,7,9,12

17
Patatas con choco
Lomo adobado a la plancha
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12,14

18
Puchero de garbanzos
Buñuelos de bacalao
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9

19
Crema de calabaza
Pollo asado
Patatas dados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

20
Macarrones napolitana
Tortilla de atún
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,12

23
Arroz con pollo
Varitas de merluza
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,4,6,12,14

24
Sopa de fideos
Albóndigas de pollo en salsa
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9,12

25
Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

26
Espaguetis napolitana
Lomo a la castellana
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,12

27
Potaje de vigilia
Bacalao con tomate
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4

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) | | | 779,9 | 732,5 | 614,9 | 789,5 | | | 629,7 | 722,7 | 591,5 | 713,9 | 757,5 | | | 746,5 | 528,9 | 884,7 | 559,5 | 826,9 | | | 825,5 | 636,9 | 723,5 | 749,9 | 735,1 | | | 549,5 | 673,5 |
| Valor energético (Kj) | | | 3264,9 | 3068,5 | 2575,1 | 3305,9 | | | 2635,9 | 3025,5 | 2480,7 | 2992,3 | 3175,5 | | | 3126,1 | 2218,1 | 3703,5 | 2345,9 | 3459,9 | | | 3455,5 | 2667,3 | 3030,7 | 3139,9 | 3075,9 | | | 2299,9 | 2822,5 |
| Grasas (g) | | | 28,06 | 46,38 | 24,56 | 34,08 | | | 20,92 | 17,04 | 23,86 | 28,84 | 17,78 | | | 29,58 | 19,46 | 35,94 | 23,22 | 33,46 | | | 32,28 | 29,74 | 30,76 | 30,06 | 29,06 | | | 23,02 | 23,18 |
| Grasas saturadas (g) | | | 6,34 | 8,48 | 8,06 | 5,26 | | | 3,5 | 2,5 | 7,16 | 6,38 | 2,48 | | | 7,66 | 4,86 | 6,1 | 4 | 5,64 | | | 5,38 | 6,68 | 6,36 | 8,94 | 3,66 | | | 4 | 5,48 |
| Hidratos de Carbono (g) | | | 90,49 | 49,93 | 75,35 | 77,95 | | | 72,43 | 114,71 | 56,37 | 73,17 | 112,53 | | | 71,15 | 55,45 | 105,21 | 55,91 | 96,69 | | | 108,83 | 66,47 | 72,57 | 83,89 | 76,79 | | | 56,21 | 76,43 |
| Azúcares (g) | | | 18,6 | 18,14 | 26,14 | 26,5 | | | 23,62 | 20,88 | 16,08 | 17,2 | 26,24 | | | 25,1 | 18,54 | 17,28 | 21,36 | 23,1 | | | 21,84 | 21,1 | 17,08 | 19,1 | 22,96 | | | 21,16 | 19,54 |
| Proteínas (g) | | | 35,58 | 24,74 | 17,56 | 34 | | | 29,82 | 24,76 | 34,58 | 31,48 | 32,14 | | | 36,4 | 28,46 | 29,36 | 26,46 | 28,28 | | | 20,24 | 22,98 | 30,58 | 29,58 | 33,32 | | | 24,76 | 35,44 |
| Sal (g) | | | 1,62 | 2,69 | 2,26 | 3,41 | | | 1,11 | 1,74 | 1,64 | 1,54 | 1,85 | | | 1,93 | 4,3 | 3,48 | 1 | 1,78 | | | 2,05 | 2,5 | 1,54 | 1,92 | 1,91 | | | 1 | 1,59 |

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**

