



**SIN LECHE DE VACA**

### LUNES

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

30

### MARTES

31  
Fideos a la cazuela  
Merluza en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,3,4,6,8,9,12

31

### MIÉRCOLES

4  
Patatas con verduras  
Tortilla francesa  
Tomate aliñado  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,3,6,8,9

4

### JUEVES

5  
Crema de calabacín  
Pizza sin leche  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1

5

### VIERNES

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

6

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

9

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

10

11  
Sopa de letras  
Jamón asado en salsa  
Calabacines salteados  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,3,6,8,9,12

11

12  
Lentejas con verduras  
Revuelto de patatas  
Judías verdes  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,3,6,8,9

12

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

13

16  
Alubias con verduras  
Merluza a la marinera  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,9,12

16

17  
Patatas con choco  
Lomo adobado a la plancha  
Menestra  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,6,8,12,14

17

18  
Puchero de garbanzos  
Bacalao ajoarriero  
Ensalada de maíz  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,4,6,8,9

18

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

19

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

20

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

23

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

24

25  
Lentejas con verduras  
Tortilla de patata  
Calabacines salteados  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,3,6,8,9

25

26  
Espaguetis napolitana  
Lomo a la castellana  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,3,6,8,12

26

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

27

**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)			675,9	594,5	563,9	789,5			629,7	722,7	487,5	609,9	757,5			654,5	424,9	529,7	559,5	826,9			825,5	636,9	619,5	645,9	735,1			549,5	569,5
Valor energético (Kj)			2826,9	2488,5	2361,1	3305,9			2635,9	3025,5	2042,7	2554,3	3175,5			2742,1	1780,1	2214,5	2345,9	3459,9			3455,5	2667,3	2592,7	2701,9	3075,9			2299,9	2384,5
Grasas (g)			24,46	40,38	15,96	34,08			20,92	17,04	20,26	25,24	17,78			22,18	15,86	11,34	23,22	33,46			32,28	29,74	27,16	26,46	29,06			23,02	19,58
Grasas saturadas (g)			4,24	5,38	2,26	5,26			3,5	2,5	5,06	4,28	2,48			3,66	2,76	2	4	5,64			5,38	6,68	4,26	6,84	3,66			4	3,38
Hidratos de Carbono (g)			77,69	41,53	86,15	77,95			72,43	114,71	43,57	60,37	112,53			69,15	42,65	67,21	55,91	96,69			108,83	66,47	59,77	71,09	76,79			56,21	63,63
Azúcares (g)			6,5	7,44	23,94	26,5			23,62	20,88	3,98	5,1	26,24			25,9	6,44	4,58	21,36	23,1			21,84	21,1	4,98	7	22,96			21,16	7,44
Proteínas (g)			31,48	14,04	14,76	34			29,82	24,76	30,48	27,38	32,14			32	24,36	35,26	26,46	28,28			20,24	22,98	26,48	25,48	33,32			24,76	31,34
Sal (g)			1,48	2,55	0,96	3,41			1,11	1,74	1,5	1,4	1,85			1,63	4,16	1,44	1	1,78			2,05	2,5	1,4	1,78	1,91			1	1,45

## 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**

