



BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Paella **1**
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12,14

Sopa de fideos **4**
Lomo a la castellana
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9,12

Garbanzos con verduras **5**
Empanadillas de atún
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

Macarrones napolitana **6**
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,12

Patatas con ternera **7**
Palometa en salsa alicantina
Judias verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9

Crema de legumbres **8**
Revuelto de patatas
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

Sopa de arroz **11**
Albóndigas de pollo en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9,12



Alubias estofadas **13**
Merluza a la marinera
Guisantes salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7,9,12

Fideos a la marinera **14**
Pollo asado
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,12,14

Arroz con tomate **15**
Tortilla de atún
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4

Lentejas con verduras **18**
Palometa en salsa alicantina
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

Crema de verduras **19**
Pizza
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,7

Puchero de garbanzos **20**
Tortilla francesa
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

Arroz con pollo **21**
Buñuelos de bacalao
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7

Patatas con choco **22**
Jamón asado en salsa
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12,14

Berza gaditana **25**
Lagrimitas de pollo en salsa
Patatas dados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,7,9,12

Coditos napolitana **26**
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7,12

Arroz a la marinera **27**
Lomo adobado a la plancha
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12,14

Lentejas con verduras **28**
Tortilla de patata
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

Crema reina **29**
Albóndigas de merluza en salsa
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,7,14

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)	653,7			620,9	864,5	779,9	454,9	624,5			636,5		787,9	793,9	832,9			540,9	562,5	835,5	950,7	537,1			833,5	723,9	654,5	708,5	563,9		
Valor energético (Kj)	2735,5			2599,1	3619,5	3264,9	1907,3	2614,7			2667,1		3299,1	3324,3	3485,9			2266,1	2358,5	3498,7	3979,5	2252,9			3487,9	3030,9	2741,5	2968,1	2365,3		
Grasas (g)	14,84			25,56	33,78	28,06	20,24	24,76			29,18		33	26,24	29,66			13,36	21,18	41,36	44,34	21,56			35,32	23,96	19,48	27,28	24,24		
Grasas saturadas (g)	2,5			7,46	6,48	6,34	5,38	3,96			6,56		9,82	4,68	5,04			1,96	7,58	7,36	7,3	4,46			7,6	5,14	4,78	4,26	3,48		
Hidratos de Carbono (g)	97,31			64,75	101,33	90,49	45,97	70,97			70,75		68,29	93,87	114,09			72,95	72,13	80,37	109,81	51,79			79,21	90,19	86,23	79,45	63,17		
Azúcares (g)	21,48			22,04	29,24	18,6	16,4	23,88			22,6		20,46	22	20,9			22,74	27,24	16,58	16,88	20,46			23,36	18,5	16,64	23,7	21,8		
Proteínas (g)	29,46			28,26	24,54	35,58	17,68	22,48			20,7		41,92	39,48	24,28			22,86	15,84	30,28	24,76	28,82			38,36	31,28	29,74	27,1	19,28		
Sal (g)	1,64			3,96	1,33	1,62	1,04	1			2,53		2,04	1,6	1,88			0,86	2,05	2,74	3,58	1,91			2,01	1,72	4,09	1,43	1,8		

Legumbres, la mejor proteína vegetal

Las legumbres nos aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales, y tienen bajo contenido en grasa.

Poseen calcio, hierro y magnesio y, entre las vitaminas, tiamina, riboflavina y ácido fólico.

Las legumbres son los alimentos de origen vegetal con mayor contenido proteico, y **si las mezclamos con los cereales, se obtiene un aporte de proteínas de mayor calidad, semejante a la de las carnes.**

El papel de las legumbres en la prevención del cáncer de colon y en la reducción de los niveles de colesterol es destacable.



Debido a su contenido en fibra y proteínas vegetales favorecen la saciedad.

Además, son una excelente fuente de energía para usar en reemplazo de pastas o arroz, ya que en comparación con los cereales, poseen menos hidratos, más fibra y proteínas.

Resulta útil introducirlas en forma de cremas, purés, en ensaladas y sopas.



¡2-3 raciones a la semana!

1 ración = aprox. 50g (peso crudo)

