



SIN LECHE DE VACA

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES



Fideos a la marinera  
Pechuga de pollo alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,2,3,4,6,8,14

Alubias con verduras  
Tortilla de patata  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,3,6,8,9

Arroz con tomate  
Merluza a la marinera  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,12

Patatas con verduras  
Lomo a la castellana  
Judias verdes  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,9,12

Lentejas con verduras  
Salmón en amarillo  
Guisantes salteados  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,4,6,8,9

Salmorejo  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Patatas panaderas  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,6,8,12

Arroz con pollo  
Lenguado en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4

Puchero de garbanzos  
Tortilla de atún  
Champiñones salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,9

Coditos napolitana  
Abadejo a la marinera  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,12

Crema de legumbres  
Albóndigas de pollo en salsa  
Calabacines salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,9,12

Paella  
Merluza en salsa alicantina  
Ensalada de maíz  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,4,6,8,12,14



Sopa de estrellitas  
Pollo asado  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,9,12

Patatas con choco  
Jamón asado en salsa  
Judias verdes  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,12,14

Ensalada de pasta  
Merluza en salsa alicantina  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4

Garbanzos con verduras  
Abadejo en amarillo  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,4,6,8,9,12

Gazpacho  
Hamburguesa de pollo plancha  
Patatas dados  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,6,8,12

Lentejas con verduras  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,9



**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)	665,9	637,5	735,7			601,9	460,9	532,7	647,5	732,1			596,9	690,5	569,7		575,5			544,9	696,9	459,9	564,5	819,7							
Valor energético (Kj)	2784,9	2669,1	3079,5			2521,3	1929,1	2228,9	2711,5	3062,9			2497,9	2890,7	2382,5		2410,1			2288,3	2918,1	1922,9	2361,9	3431,5							
Grasas (g)	22,26	29,18	18,14			30,54	13	27,62	18,88	27,06			14,96	32,76	15,14		19,68			21,74	23,06	14,86	35,12	40,04							
Grasas saturadas (g)	4,04	4,86	2,7			7,58	2,02	4,5	2,98	5,06			2,14	6,16	2,7		4,36			4,58	3,66	1,94	6,3	5,3							
Hidratos de Carbono (g)	76,89	58,85	115,51			55,97	55,19	46,43	87,03	82,59			94,09	68,87	79,91		61,75			53,77	86,85	54,89	46,61	76,01							
Azúcares (g)	6,5	9,6	20,98			22,5	6,36	7,72	21,34	19,56			22,6	24,38	4,58		22,1			21,6	25,04	7,7	5,86	22,68							
Proteínas (g)	36,68	25	23,06			20,68	23,02	20,92	29,14	33,62			15,18	24,18	26,86		33,2			27,98	30,96	19,48	12,86	29,86							
Sal (g)	1,48	1,53	1,74			4	0,8	1,91	1,45	1,91			0,88	2,1	1,64		1,43			1,7	1,86	0,76	2,9	2,54							

## Técnicas culinarias Cocina rico y sano



En nuestro país, las técnicas culinarias más utilizadas son: hervido, asado, plancha, salteado, vapor y fritura.

Es importante conocer las claves de cada técnica, para aprovechar al máximo las cualidades nutritivas de los alimentos, y conseguir platos ricos y sanos.

Debemos saber por ejemplo, que la cocción destruye vitaminas. Por ello es conveniente consumir, como mínimo, una ración de verduras y hortalizas crudas al día. Además, es mejor cocinar las verduras al baño maría o al vapor, así evitamos diluir las sales minerales.

Respecto a las carnes y pescados, cuanto mejor las cocinemos, menor será el riesgo de sufrir una intoxicación alimentaria.



Las técnicas más saludables para las carnes son la plancha, el asado y el hervido, porque no necesitan el uso de grasas.

Finalmente, a la hora de hablar de los fritos, comentar que es conveniente moderar su consumo, y realizarlos de forma correcta, utilizando abundante aceite de oliva, introduciendo el alimento cuando el aceite esté bien caliente y colocando al alimento sobre un papel absorbente.

