



BASAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30		

Fideos a la cazuela
Tortilla de atún
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9,12

Alubias estofadas
Lenguado a la marinera
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7,9,12

Patatas con choco
Lagrimitas de pollo en salsa
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12,14

Arroz con tomate
Albóndigas de merluza en salsa
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,7,14

Puchero de garbanzos
Lomo adobado a la plancha
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9

Arroz con pollo
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

Gazpacho
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas dados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

Garbanzos con verduras
Croquetas de bacalao
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,6,7,9

Sopa de fideos
Pollo asado
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9,12

Espaguetis napolitana
Tortilla francesa
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

Alubias con verduras
Taqitos fritos de rosada
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9,14

Fideos a la marinera
Jamón asado en salsa
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,7,12,14

Lentejas estofadas
Revuelto de patatas
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

Alérgenos: 1·Cereales con gluten, 2·Crustáceos, 3·Huevos, 4·Pescado, 5·Cacahuets, 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)														809,5	736,5	549,9	816,9	632,9			662,7	647,5	588,5	598,9	839,9			675,5	830,9	803,5	
Valor energético (Kj)														3390,1	3084,5	2305,1	3418,9	2651,3			2773,5	2710,9	2464,7	2509,3	3515,9			2833,5	3483,1	3366,1	
Grasas (g)														35,68	29,38	22,26	25,06	14,34			19,84	35,42	21,46	23,34	40,26			17,58	30,06	37,08	
Grasas saturadas (g)														6,46	9,08	5,46	3,34	2,88			3,3	6,3	4,46	6,58	5,24			2,68	7,36	9,26	
Hidratos de Carbono (g)														84,25	65,53	52,95	122,49	86,67			89,31	64,01	66,97	56,07	91,69			85,33	93,95	75,45	
Azúcares (g)														25,4	19,84	19,34	21,4	20,4			20,88	22,36	19,08	15,6	24,1			27,64	19,94	19,9	
Proteínas (g)														32,5	40,54	28,56	22,38	33,08			28,36	13,96	23,88	36,68	21,58			32,54	41,16	33,6	
Sal (g)														1,83	1,89	1,91	2,38	3,9			1,54	2,9	1,02	1,54	2,68			1,75	1,9	1,77	

Frutas y hortalizas frescas

Las frutas y hortalizas **nos aportan gran cantidad de agua, vitaminas** (vitamina C, ácido fólico, pequeñas cantidades de B1, B2, B3 y B6, compuestos carotenoides, vitaminas K y E), **minerales** (potasio, magnesio y pequeñas cantidades de calcio, hierro y fósforo) **y fitoquímicos** (que ejercen efectos beneficiosos sobre la salud: compuestos carotenoides, fenólicos, glucosinolatos, fitoesteroles y fibra).

Consumir diariamente frutas y hortalizas nos ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares, los trastornos digestivos, algunos tipos de cáncer y enfermedades neurodegenerativas, además de ayudarnos en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad.

Nos **proporcionan pocas calorías y grasas saturadas**, y nos ayudan a disminuir la ingestión de otros alimentos porque nos producen sensación de saciedad.



¡5 raciones al día!

