



BASAL

LUNES



7
Ensaladilla
Merluza en amarillo
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,12

14
Crema de legumbres
Perca en salsa alicantina
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9

21
Arroz a la marinera
Jamón asado en salsa
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12,14



MARTES

1
Puchero de garbanzos
Lenguado en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

8
Cocido de garbanzos
Lomo a la castellana
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,9,12

15
Ensalada de pasta
Pollo estofado
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

22
Puchero de garbanzos
Chispas de pescado
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,7,9,14



MIÉRCOLES

2
Fideos a la marinera
Lagrimitas de pollo en salsa
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,7,12,14

9
Salmorejo
Varitas de merluza
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,4,6,7,12,14

16
Patatas con ternera
Merluza en salsa alicantina
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9



JUEVES



10
Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

17
Gazpacho
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas dados
Pan
Natilla
Refresco / Zumo



VIERNES

4
Alubias con verduras
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

11
Arroz con tomate
Albóndigas de pollo en salsa
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

18
Coditos napolitana
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12



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)	614,5	784,9		687,5			609,5	899,9	738,7	690,5	835,9			465,9	732,1	575,9	564,5	907,5			701,7	724,5									
Valor energético (Kj)	2574,1	3287,3		2879,5			2551,7	3768,1	3092,5	2893,1	3498,9			1952,3	3062,9	2413,1	2361,9	3799,5			2939,5	3034,1									
Grasas (g)	13,48	27,64		26,48			29,46	44,86	38,74	25,18	31,16			12,94	27,26	25,76	35,12	44,28			21,94	23,68									
Grasas saturadas (g)	2,26	6,38		4,38			4,86	12,96	7,6	4,16	5,94			1,88	4,96	6,16	6,3	5,78			4,5	5,16									
Hidratos de Carbono (g)	83,75	91,37		74,93			52,37	74,15	75,51	78,85	117,39			64,17	82,39	49,85	46,61	98,53			90,01	89,45									
Azúcares (g)	23	18,6		24,84			22,98	20,84	21,58	23,7	21,5			23,4	22,46	18,44	5,86	23,74			21,38	17,9									
Proteínas (g)	33,8	37,18		26,04			31,18	41,06	17,16	28	19,28			16,08	34,42	31,56	12,86	22,54			30,76	33,2									
Sal (g)	1,53	1,85		1,35			1,9	4,6	2,58	1,43	2,68			0,4	2,01	1,8	2,9	2,65			1,64	2,27									

Aceite de oliva, una grasa saludable

Las grasas son esenciales para nuestra salud porque intervienen en la composición de las membranas celulares y de las estructuras nucleares. Aún así, deben consumirse con moderación, debido a su elevado aporte calórico.

Son mucho más saludables las grasas de origen vegetal, sobre todo el aceite de oliva.



El aceite de oliva está compuesto fundamentalmente por ácidos grasos monoinsaturados, los cuales previenen la aparición de patologías cardiovasculares.

¡3-6 raciones al día!
1 ración = 10 ml =



El aceite de oliva aporta vitaminas A, D, K y E, que favorecen el desarrollo físico e intelectual durante el crecimiento, y es una rica fuente de antioxidantes que reducen el desgaste de los tejidos. Además, estimula la absorción de calcio (Ca) entre otros beneficios.

