



SIN HUEVO

### LUNES



7  
Patatas con verduras  
Merluza en amarillo  
Calabacines salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,9,12

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 (sin huevo)  
Pollo estofado  
Champiñones salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,12

22  
Puchero de garbanzos  
Bacalao ajoarriero  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,4,7,9



### MIÉRCOLES

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

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  
Pechuga de pavo a la plancha  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,7,9

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



### VIERNES

4  
Alubias con verduras  
Jamón asado en salsa  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,9,12

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

18  
Macarrones napolitana (sin huevo)  
Pechuga de pavo en salsa  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,12



**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	786,9		677,5			513,5	899,9	738,7	611,5	835,9			465,9	704,1	575,9	564,5	592,5			701,7	650,5									
Valor energético (Kj)	2574,1	3295,3		2841,5			2149,7	3768,1	3092,5	2566,1	3498,9			1952,3	2946,9	2413,1	2361,9	2481,5			2939,5	2725,1									
Grasas (g)	13,48	28,24		23,38			21,06	44,86	38,74	14,18	31,16			12,94	25,46	25,76	35,12	14,98			21,94	17,58									
Grasas saturadas (g)	2,26	7,18		4,98			3,26	12,96	7,6	2,26	5,94			1,88	4,96	6,16	6,3	1,88			4,5	4,46									
Hidratos de Carbono (g)	83,75	96,97		67,93			55,17	74,15	75,51	71,55	117,39			64,17	87,79	49,85	46,61	99,33			90,01	79,05									
Azúcares (g)	23	17		24,84			22,38	20,84	21,58	23,6	21,5			23,4	22,06	18,44	5,86	21,64			21,38	18									
Proteínas (g)	33,8	32,18		37,24			20,98	41,06	17,16	40,6	19,28			16,08	26,82	31,56	12,86	9,54			30,76	38,7									
Sal (g)	1,53	1,95		1,45			1,6	4,6	2,58	3,13	2,68			0,4	1,81	1,8	2,9	0,95			1,64	1,67									

## 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.

