

SIN PESCADO Y PLATANO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4
Sopa de fideos
Lomo a la castellana
Menestra
Pan
Fruta (excepto plátano)
Alérgenos: 1,3,9,12

5
Garbanzos con verduras
Lagrimitas de pollo en salsa
Tomate aliñado
Pan
Fruta (excepto plátano)
Alérgenos: 1,9,12

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

7
Patatas con ternera
Tortilla francesa
Judias verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

8
Crema de legumbres
Revuelto de patatas
Calabacines salteados
Pan
Fruta (excepto plátano)
Alérgenos: 1,3,9

11
Sopa de arroz
Albóndigas de pollo en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta (excepto plátano)
Alérgenos: 1,3,9,12

13
Alubias estofadas
Huevos en salsa
Guisantes salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

14
Crema de calabaza
Pollo asado
Judias verdes
Pan
Fruta (excepto plátano)
Alérgenos: 1,12

15
Arroz con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta (excepto plátano)
Alérgenos: 1,3

18
Lentejas con verduras
Lomo adobado a la plancha
Menestra
Pan
Fruta (excepto plátano)
Alérgenos: 1,9

19
Crema de verduras
Pizza sin gluten
Tomate aliñado
Pan
Fruta (excepto plátano)
Alérgenos: 1

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

21
Arroz con pollo
Pechuga de pavo en salsa
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7

22
Patatas con verduras
Jamón asado en salsa
Champiñones salteados
Pan
Fruta (excepto plátano)
Alérgenos: 1,9,12

25
Berza gaditana
Lagrimitas de pollo en salsa
Patatas dados
Pan
Fruta (excepto plátano)
Alérgenos: 1,6,7,9,12

26
Coditos napolitana
Revuelto de verduras
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,12

27
Arroz salteado
Lomo adobado a la plancha
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7

28
Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta (excepto plátano)
Alérgenos: 1,3,9

29
Crema reina
Albóndigas de pollo en salsa
Judias verdes
Pan
Fruta (excepto plátano)
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)	834,7			537,9	601,5	779,9	767,9	541,5			553,5		808,9	430,9	832,9			580,9	421,5	835,5	577,7	484,1			750,5	758,9	732,5	625,5	499,9		
Valor energético (Kj)	3492,5			2250,1	2516,5	3264,9	3217,3	2265,7			2318,1		3387,1	1807,3	3484,9			2432,1	1766,5	3498,7	2418,5	2027,9			3138,9	3176,9	3069,5	2619,1	2096,3		
Grasas (g)	41,14			25,26	23,08	28,06	49,74	24,46			28,88		35,6	20,34	40,36			18,66	13,28	41,36	17,44	25,06			35,02	29,86	20,48	26,98	30,04		
Grasas saturadas (g)	5,5			7,46	3,68	6,34	9,08	3,96			6,56		9,32	3,88	5,24			3,16	4,78	7,36	4,5	5,06			7,6	6,74	4,98	4,26	6,08		
Hidratos de Carbono (g)	97,61			47,35	57,33	90,49	50,17	53,57			53,35		69,29	32,87	98,29			60,25	57,53	80,37	84,01	37,19			61,81	91,19	108,63	62,05	40,67		
Azúcares (g)	3,78			5,54	8,94	18,6	17,3	7,38			6,1		21,26	5,7	4,8			6,44	8,94	16,58	16,18	5,16			6,86	19,9	15,24	7,2	5,4		
Proteínas (g)	17,36			27,16	32,74	35,58	25,28	21,38			19,6		40,12	25,18	17,68			35,16	15,14	30,28	18,26	24,52			37,26	25,28	26,54	26	15,08		
Sal (g)	2,54			3,96	1,44	1,62	2,84	1			2,53		2,44	1	2,78			3,96	1,65	2,74	0,98	1,81			2,01	1,72	3,89	1,43	2,1		

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)

