

INFANTIL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6
Puré de alubias
Caella frita
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4

7
Sopa de picadillo
Hamburguesa de pollo plancha
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,7,9,12

8
Patatas con ternera
Merluza en salsa verde
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9,12

2
Coditos napolitana
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,12

3
Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

13
Arroz con pollo
Merluza frita
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

14
Espaguetis napolitana
Lomo adobado a la plancha
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,12

15
Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

16
Patatas con choco
Lagrimitas de pollo en salsa
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12,14

17
Crema de puerros
Albóndigas de merluza en salsa
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,7,14

20
Sopa de fideos
Pechuga de pollo alicantina
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

21
Garbanzos con verduras
Buñuelos de bacalao
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9

22
Macarrones napolitana
Salchichas de pollo al vino
Champiñones salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,12

23
Paella
Merluza a la marinera
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,12,14

24
Crema de legumbres
Tortilla de atún
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9

27
Puchero de garbanzos
Bacalao con tomate
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

28
Crema de calabaza
Flamenquines
Patatas panaderas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7

29
Arroz con tomate
Pollo estofado
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

30
Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,7,9

31
Fideos a la cazuela
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9,12

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)		716,7	760,9			527,5	626,9	535,5	920,9	554,5			822,5	684,7	711,5	513,9	631,3			580,9	946,5	788,1	670,5	662,9			670,5	661,7	787,9	802,9	669,7
Valor energético (Kj)		2999,5	3186,3			2209,7	2625,1	2243,5	3854,9	2327,9			3441,5	2867,5	2982,1	2154,3	2642,1			2432,1	3963,1	3298,9	2808,5	2773,9			2806,7	2774,9	3298,9	3362,3	2803,5
Grasas (g)		20,84	32,44			15,36	25,86	23,28	45,56	24,12			28,78	19,84	28,48	19,14	24,2			19,36	44,88	30,46	19,48	28,26			19,46	30,02	24,36	36,24	19,64
Grasas saturadas (g)		3,1	4,78			2,36	6,06	5,88	7,74	4,7			3,88	4,9	6,26	3,48	3,36			4,26	5,16	7,26	4,88	4,84			2,86	6,7	5,84	7,38	3,3
Hidratos de Carbono (g)		97,31	81,37			65,17	71,75	48,03	92,89	55,61			113,33	90,11	74,25	54,37	80,03			64,75	99,65	92,69	91,23	66,29			86,97	68,53	108,29	79,57	83,31
Azúcares (g)		23,08	24,2			22,68	22,34	18,24	19,1	22,56			24,74	19,18	19,3	22	21,26			22,14	26,4	17,46	16,84	24,5			20,78	18,52	16,6	22,2	24,28
Proteínas (g)		28,76	26,38			21,08	22,56	28,14	30,98	24,36			22,54	30,86	31	24,78	20,06			33,06	26,9	28,62	28,54	28,88			31,48	25,02	30,68	30,18	34,66
Sal (g)		2,43	2,21			1,45	4,07	2,19	3,55	1,35			3,15	4,97	2,25	2,56	1,85			2,17	4,27	3,51	2,39	1,31			2,25	1,59	2,65	2,45	2,23

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!

