

TRANSICION SIN HUEVO Y LECHE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

7
Crema de puerros
Hamburguesa de pollo plancha
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

8
Patatas con verduras TX
Merluza en salsa verde
Tomate aliñado
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,12

9
Crema de calabaza
Pechuga de pavo a la plancha
Zanahorias salteadas
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6

10
Crema de verduras
Carne de cerdo mechada en salsa
Patatas dados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

13
Crema de zanahoria
Merluza frita
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4

14
Crema de calabacin
Lomo adobado a la plancha
Menestra
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6

15
Lentejas con verduras TX
Caella a la marinera
Zanahorias salteadas
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,12

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

17
Crema de puerros
Merluza en salsa verde
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

20
Crema de verduras
Pechuga de pollo alicantina
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1

21
Garbanzos con verduras TX
Bacalao ajoarriero
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

22
Crema de zanahoria
Salchichas de pollo al vino
Champiñones salteados
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,12

23
Crema reina
Merluza a la marinera
Tomate aliñado
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,12

24
Crema de legumbres
Carrillada en salsa
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9,12

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

28
Crema de calabaza
Carne de cerdo mechada en salsa
Patatas panaderas
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,12

29
Crema de puerros
Pollo estofado
Zanahorias salteadas
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,12

30
Lentejas con verduras TX
Merluza en salsa alicantina
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4

31
Crema de calabacin
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4

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)						527,5	544,9	397,5	254,5	554,5			592,5	390,9	487,5	513,9	533,3			510,9	695,5	400,1	350,5	620,9			744,5	451,7	418,5	575,9	407,5
Valor energético (Kj)						2209,7	2281,1	1663,5	1069,1	2327,9			2475,5	1636,1	2040,1	2154,3	2232,1			2142,1	2912,1	1668,9	1470,5	2601,3			3116,7	1896,9	1751,1	2412,3	1707,5
Grasas (g)						15,36	26,26	17,28	9,68	24,12			21,98	15,86	15,18	19,14	16,7			20,16	23,88	19,06	13,48	22,14			28,86	20,62	19,78	17,04	12,48
Grasas saturadas (g)						2,36	5,26	2,78	1,56	4,7			2,68	2,76	2,16	3,48	2,66			3,66	3,16	4,16	2,18	4,08			3,66	4,4	3,76	2,58	1,78
Hidratos de Carbono (g)						65,17	57,15	39,63	33,85	55,61			77,93	38,65	49,25	54,37	71,33			52,55	74,45	36,49	36,03	65,77			79,97	40,43	34,25	64,87	48,63
Azúcares (g)						22,68	24,34	7,54	7,8	22,56			29,54	6,24	7,8	22	21,26			24,94	25,8	7,96	5,54	24,4			22,98	5,52	7,6	22,1	22,34
Proteínas (g)						21,08	14,76	17,44	5,9	24,36			14,94	20,96	31,5	24,78	19,86			25,66	36,9	16,52	17,84	29,88			32,88	23,32	23	32,58	21,94
Sal (g)						1,45	2,47	2,05	0,71	1,35			2,15	3,87	2,01	2,56	1,15			1,37	2,41	2,17	1,05	1,25			2,25	1,35	1,21	2,15	1,05

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!

