

TRANSICION

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6
 Puré de alubias
 Caeña frita
 Calabacines salteados
 Pan
 TX de frutas
 Alérgenos: 1,4

7
 Crema de puerros
 Hamburguesa de pollo plancha
 Menestra
 Pan
 TX de frutas
 Alérgenos: 1,12

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

2
 Crema reina
 Merluza en salsa alicantina
 Menestra
 Pan
 TX de frutas
 Alérgenos: 1,4

3
 Garbanzos con verduras TX
 Tortilla de patata
 Judias verdes
 Pan
 TX de frutas
 Alérgenos: 1,3,9

13
 Crema de zanahoria
 Merluza frita
 Tomate aliñado
 Pan
 TX de frutas
 Alérgenos: 1,4

14
 Crema de calabacin
 Lomo adobado a la plancha
 Menestra
 Pan
 Yogurt
 Alérgenos: 1,6,7

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

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

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

20
 Crema de verduras
 Pechuga de pollo alicantina
 Menestra
 Pan
 TX de frutas
 Alérgenos: 1

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

22
 Crema de zanahoria
 Salchichas de pollo al vino
 Champiñones salteados
 Pan
 Yogurt
 Alérgenos: 1,6,7,12

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

24
 Crema de legumbres
 Tortilla de atún
 Judias verdes
 Pan
 TX de frutas
 Alérgenos: 1,3,4,9

27
 Puré de garbanzos
 Bacalao con tomate
 Calabacines salteados
 Pan
 TX de frutas
 Alérgenos: 1,4

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

29
 Crema de puerros
 Pollo estofado
 Zanahorias salteadas
 Pan
 Yogurt
 Alérgenos: 1,7,12

30
 Lentejas con verduras TX
 Tortilla de patata
 Judias verdes
 Pan
 TX de frutas
 Alérgenos: 1,3

31
 Crema de calabacin
 Lenguado en salsa alicantina
 Tomate aliñado
 Pan
 TX de frutas
 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)		456,9	746,9			513,5	530,9	535,5	671,5	540,5			578,5	494,9	655,5	499,9	617,3			496,9	932,5	504,1	454,5	681,9			730,5	661,7	522,5	640,9	393,5
Valor energético (Kj)		1921,1	3131,3			2154,7	2226,1	2243,5	2817,1	2272,9			2420,5	2074,1	2746,1	2099,3	2587,1			2087,1	3908,1	2106,9	1908,5	2859,3			3061,7	2774,9	2189,1	2687,3	1652,5
Grasas (g)		15,66	32,24			15,16	26,06	23,28	42,78	23,92			21,78	19,46	26,28	18,94	24			19,96	44,68	22,66	17,08	31,24			28,66	30,02	23,38	25,24	12,28
Grasas saturadas (g)		2,46	4,78			2,36	5,26	5,88	7,36	4,7			2,68	4,86	5,86	3,48	3,36			3,66	5,16	6,26	4,28	5,38			3,66	6,7	5,86	3,98	1,78
Hidratos de Carbono (g)		54,65	79,97			63,77	55,75	48,03	50,85	54,21			76,53	51,45	68,65	52,97	78,63			51,15	98,25	49,29	48,83	65,37			78,57	68,53	47,05	71,37	47,23
Azúcares (g)		18,34	19,7			18,18	19,84	18,24	20,8	18,06			25,04	18,34	20,1	17,5	16,76			20,44	21,9	20,06	17,64	19,4			18,48	18,52	19,7	17,9	17,84
Proteínas (g)		21,16	25,58			20,28	13,96	28,14	17,6	23,56			14,14	25,06	28,4	23,98	19,26			24,86	26,1	20,62	21,94	28,38			32,08	25,02	27,1	24,18	21,14
Sal (g)		1,48	2,26			1,46	2,48	2,19	2,65	1,36			2,16	4,01	2,25	2,57	1,86			1,38	4,32	2,31	1,19	1,56			2,26	1,59	1,35	2,06	1,06

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!

