

TRITURADO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

TX verdura y patatas con alubias
TX de frutas

TX verdura y arroz con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y patatas con merluza
Yogurt
Alérgenos: 4,7

TX verdura y arroz con pollo
Yogurt
Alérgenos: 7

TX verdura y patatas con lomo
TX de frutas

TX verdura y arroz con merluza
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y patatas con lomo
Yogurt
Alérgenos: 7

TX verdura y arroz con lentejas
Yogurt
Alérgenos: 7

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

TX verdura y arroz con merluza
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

TX arroz con garbanzos
TX de frutas

TX verdura y patatas con ternera
Yogurt
Alérgenos: 7

TX verdura y arroz con merluza
Yogurt
Alérgenos: 4,7

TX patatas con garbanzos y alubias
TX de frutas

TX arroz con garbanzos
TX de frutas

TX verdura y patatas con ternera
Yogurt
Alérgenos: 7

TX verdura y arroz con pollo
Yogurt
Alérgenos: 7

TX verdura y patatas con lentejas
TX de frutas

TX verdura y arroz con lenguado
TX de frutas
Alérgenos: 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)		213,8	427			311	357	248,8	398	244,6			339	279,6	386	227	339			227	427	276	374	331			427	276	398	295	337
Valor energético (Kj)		900	1792			1306	1498	1044	1668	1028			1424	1172	1618	952	1424			952	1792	1158	1568	1398			1792	1158	1668	1240	1416
Grasas (g)		7,1	8,7			7,1	9,1	10,6	12,4	9,5			7,3	13	10,6	7,1	7,3			7,1	8,7	12,4	10,8	8,1			8,7	12,4	12,4	7,1	7,1
Grasas saturadas (g)		1,2	1,2			1,18	2	3,3	3,7	2			1,2	4,1	3,1	1,2	1,2			1,2	1,2	4,1	3,3	1,2			1,2	4,1	3,7	1	1
Hidratos de Carbono (g)		26,6	70			41,8	54,8	23,4	53,2	26,2			57,8	23	54	27,8	57,8			27,8	70	24,4	54,6	44,6			70	24,4	53,2	40,8	57
Azúcares (g)		14,6	15			16,6	14,2	14,7	14,3	15,4			13,4	15,5	14,9	15,8	13,4			15,8	15	15,7	13,5	15,6			15	15,7	14,3	16,4	13,8
Proteínas (g)		8,7	12,3			12,5	11,9	12,5	16,3	11,7			8,9	15,5	14,3	10,9	8,9			10,9	12,3	14,3	12,7	13,1			12,3	14,3	16,3	11,9	9,7
Sal (g)		0,21	0,21			0,21	0,21	0,34	0,34	0,41			0,21	0,54	0,34	0,41	0,21			0,41	0,21	0,54	0,34	0,21			0,21	0,54	0,34	0,21	0,21

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!

