



CELIACO

LUNES

30
Macarrones napolitana (sin gluten)
Merluza en salsa verde
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4,12

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9

10

11

12

13

16
Puchero de garbanzos (sin gluten)
Bacalao ajoarriero (sin gluten)
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4,9

17
Crema de zanahoria
Pechuga de pollo alicantina
Arroz salteado
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3

18
Patatas con ternera
Caella en amarillo
Judías verdes
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,4,7,9,12

12
Sopa de fideos (sin gluten)
Hamburguesa de pollo (sin salsa)
Menestra
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,9,12

13
Arroz con pollo
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4,12

19
Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,7,9

20
Espaguetis napolitana (sin gluten)
Jamón asado en salsa (sin gluten)
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,12

23
Gazpacho (sin pan)
Lagrimitas de pollo en salsa (sin gluten)
Patatas panaderas
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,12

24
Arroz con tomate
Merluza a la marinera (sin gluten)
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,4,7,12

25
Sopa de fideos (sin gluten)
Salchichas de pollo al vino
Menestra
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,6,7,9,12

26
Alubias con verduras
Lenguado en salsa alicantina (sin gluten)
Calabacines salteados
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4,9

27
Fideos a la marinera (sin gluten)
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 2,3,14

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)												681,35	689,95			641,35	627,75	609,35	737,15	777,95				546,75	785,35	627,35	678,95	941,95			767,15
Valor energético (Kj)												2858,7	2896,1			2690,5	2631,7	2560,9	3094,1	3264,7				2296,5	3295,5	2634,7	2850,3	3950,1			3217,1
Grasas (g)												29,17	19,19			11,77	20,21	25,75	26,15	25,49				24,83	21,57	22,57	20,97	42,99			22,05
Grasas saturadas (g)												6,81	3,03			1,99	3,71	6,13	5,95	5,51				3,95	4,79	6,91	3,31	6,43			3,15
Hidratos de Carbono (g)												80,77	97,65			92,71	82,65	57,99	85,83	106,27				58,05	118,91	76,27	76,69	113,95			114,53
Azúcares (g)												22,16	21,36			20,92	23,88	16,72	18	24,12				22,64	16,42	17,96	24	22,16			22,6
Proteínas (g)												19,85	27,83			34,57	24,35	30,07	30,35	24,69				18,11	24,27	24,65	34,37	21,43			19,95
Sal (g)												4,35	2,53			2,39	1,73	2,77	2,55	3,29				2,64	3,13	3,49	2,83	4,03			3,11

La cena, ligera y en familia.

La cena se elegirá en función de los alimentos ya consumidos en las otras comidas del día.

Debe ser consumida a una hora no muy tardía para que no interfiera en el adecuado sueño de los niños y estar compuesta por alimentos fáciles de digerir, además de elegir técnicas culinarias que no aporten mucha grasa: plancha, horno, etc.

Se aportará a través de ella entre el 25- 30% de la energía total consumida al día.

Se debe promover la **cena en familia**, ya que numerosos estudios muestran su asociación a patrones de ingesta dietética más saludables.

Como primeros platos elegiremos **3-4 veces a la semana ensaladas o verduras cocinadas**, y el resto de días nos decantaremos por **arroz, pastas (preferiblemente integrales) o patatas**.

Como segundos platos podemos elegir **pescado 2-3 veces, huevo 1-2 ocasiones, y carnes y aves 1-2 veces a la semana**.

De postre es preferible decantarnos por la **fruta**, sustituyéndola por lácteos sólo cuando se hayan consumido ya 3 piezas de fruta en el resto de ingestas.

