



BASAL

LUNES

30
Sopa de verduras con estrellitas
Salchichas de pollo al vino
Patatas dados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9,12

30

MARTES

3
Sopa de fideos
Pollo asado
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9,12

3

MIÉRCOLES

4
Alubias con verduras
Chispas de pescado
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9

4

JUEVES

5
Macarrones napolitana
Tortilla de atún
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7,12

5

VIERNES

6
Puchero de garbanzos
Lomo a la castellana
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9,12

6

9
Arroz con pollo
Bacalao con tomate
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

9

10
Crema de calabaza
Pizza
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7

10

11
Patatas con costilla
Tortilla francesa
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,12

11

12
Lentejas con verduras
Varitas de merluza
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,4,6,9,14

12

13
Fideos a la marinera
Pollo estofado
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,12,14

13

16
Cocido de garbanzos
Tortilla de patata
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,7,9

16

17
Arroz tres delicias
Rollitos de primavera
Pan de gambas
Flan
Alérgenos: 1,3,6,7,14

17

18
Sopa de letras
Jamón asado en salsa
Champiñones salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9,12

18

19
Crema de legumbres
Albóndigas de merluza en salsa
Patatas panaderas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,7,9,14

19

20
Coditos napolitana
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

20

23
Patatas con choco
Lomo adobado a la plancha
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12,14

23

24
Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

24

25
Fideos a la cazuela
Lenguado a la marinera
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7,9,12

25

26
Arroz con tomate
Lagrimitas de pollo en salsa
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

26

27
Alubias estofadas
Buñuelos de bacalao
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9

27

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)			575,5	769,9	861,7	676,5			711,9	624,9	771,5	791,7	781,5			861,9	524	592,1	720,7	758,9			490,5	694,7	715,5	746,9	1002,9			684,5	
Valor energético (Kj)			2410,1	3224,1	3606,5	2832,5			2978,9	2622,3	3230,7	3313,5	3272,1			3608,1	2192	2481,9	3017,9	3175,9			2057,1	2909,5	2996,7	3125,9	4199,3			2866,9	
Grasas (g)			19,68	30,86	36,94	21,38			24,86	27,64	50,16	29,04	25,48			39,66	12,2	23,86	29,72	24,76			15,98	25,84	26,96	19,56	50,04			25,12	
Grasas saturadas (g)			4,36	6,16	7,8	6,38			3,64	10,28	8,96	4,7	4,56			7,86	2	7,16	5,6	4,24			2,76	5,9	5,96	3,34	9,48			6,8	
Hidratos de Carbono (g)			61,75	76,15	94,61	82,73			92,29	69,57	49,37	94,31	96,25			86,35	90,4	55,59	76,63	95,09			57,95	75,21	76,57	113,69	94,37			85,91	
Azúcares (g)			22,1	20,74	18,88	21,34			21,1	21,4	17,18	22,98	24,7			25,54	4	15,06	19,22	23			23,3	17,98	19,08	21,4	23,3			22,96	
Proteínas (g)			33,2	35,86	31,76	31,74			26,58	19,38	26,68	27,96	36,7			30,96	11,2	35,42	30,52	32,58			24,2	31,66	35,48	24,68	31,98			22,96	
Sal (g)			1,43	2,4	1,98	1,55			1,58	2,34	2,84	2,04	1,73			1,96	0,6	1,85	1,94	1,48			4,13	1,48	1,74	1,69	3,8			2	

Cómo diferenciar alergias e intolerancias

La intolerancia alimentaria se da cuando el cuerpo no puede digerir correctamente un alimento o uno de sus componentes.

Puede tener síntomas similares a los de una alergia, pero a diferencia de la alergia, afecta al metabolismo y no al sistema inmunológico.

La alergia se produce cuando el sistema inmunológico no funciona bien, y percibe una sustancia normalmente inocua como si fuera una amenaza, atacándola con las defensas inmunológicas del cuerpo.

La parte del alimento que causa las reacciones alérgicas son las proteínas. Los síntomas de las reacciones alérgicas a los alimentos son numerosos, pudiendo ser respiratorios, cutáneos, gastrointestinales o sistémicos. Los síntomas pueden

aparecer segundos después de la ingestión, contacto o inhalación del alérgeno, aunque algunas reacciones alérgicas tardan horas o incluso días en desarrollarse. Estos síntomas pueden ser leves, o llegar a poner en peligro la vida del afectado.

La mayoría de casos de intolerancia alimentaria causan manifestaciones menos graves y a menudo las personas afectadas pueden tolerar una pequeña presencia del alimento responsable en su dieta.



FRUTOS SECOS



APIO



MOSTAZA



SÉSAMO



SULFITOS



ALTRAMUZ



MOLUSCOS



CEREALES CON GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS

