

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p>Arroz a la marinera Varitas de merluza Tomate aliñado Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,2,4,6,12,14</p>
<p>Sopa de letras Pollo estofado Ensalada de zanahoria Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,9,12</p>	<p>Macarrones napolitana Merluza en salsa alicantina Calabacines salteados Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,4,7,12</p>	<p>Lentejas con verduras Tortilla francesa Champiñones salteados Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,7,9</p>	<p>Paella Buñuelos de bacalao Ensalada de maíz Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,12,14</p>	<p>Crema de calabacín Salchichas de pollo al vino Patatas dados Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,6,12</p>
<p>Fideos a la cazuela Tortilla de atún Zanahorias salteadas Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,4,9,12</p>	<p>Puré de alubias Lenguado a la marinera Tomate aliñado Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,12</p>		<p>Arroz con tomate Albóndigas de merluza en salsa Ensalada de zanahoria Pan Yogurt Alérgenos: 1,2,3,4,7,14</p>	<p>Puchero de garbanzos Lomo adobado a la plancha Judías verdes Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,9</p>
<p>Arroz con pollo Merluza en salsa alicantina Ensalada de maíz Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,12</p>	<p>Crema de puerros Hamburguesa de pollo plancha Patatas dados Pan Yogurt Alérgenos: 1,7,12</p>	<p>Garbanzos con verduras Croquetas de bacalao Calabacines salteados Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,4,6,7,9</p>		

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)											795,5			534,9	748,5	852,1	919,7	526,5			809,5	621,5		837,9	632,9			662,7	596,5	588,5	
Valor energético (Kj)											3329,5			2237,9	3134,7	3567,9	3848,5	2204,9			3390,1	2603,5		3507,9	2651,3			2773,5	2497,9	2464,7	
Grasas (g)											29,08			16,46	26,96	46,16	36,64	22,52			35,68	18,48		28,36	14,34			19,84	32,32	21,46	
Grasas saturadas (g)											4,58			3,94	5,56	7,76	4,6	4,4			6,46	2,78		5,44	2,88			3,3	7,6	4,46	
Hidratos de Carbono (g)											108,63			61,49	89,47	67,39	122,41	58,51			84,25	67,93		117,89	86,67			89,31	55,01	66,97	
Azúcares (g)											22,04			21,2	17,78	16,36	21,48	20,96			25,4	24,44		17	20,4			20,88	17,36	19,08	
Proteínas (g)											19,04			31,08	31,58	33,52	21,36	17,36			32,5	33,14		25,38	33,08			28,36	17,16	23,88	
Sal (g)											2,15			1,38	1,84	2,95	3,54	1,5			1,83	1,35		2,52	3,9			1,54	2,34	1,02	

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!

