

### INFANTIL

#### LUNES



4  
Arroz con pollo  
Empanadillas de atún  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,12,14

11  
Crema de legumbres  
Lomo adobado a la plancha  
Patatas dados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,9

18  
Garbanzos con verduras  
Croquetas de bacalao  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,6,7,9

25  
Sopa de verduras con fideos  
Pollo estofado  
Arroz salteado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,9,12

#### MARTES



5  
Fideos a la marinera  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,2,3,4,7,12,14

12  
Arroz con tomate  
Varitas de merluza  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,2,4,14

19  
Coditos napolitana  
Pechuga de pollo alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,7,12

26  
Lentejas estofadas  
Revuelto de patatas  
Judias verdes  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,6,7,9

#### MIÉRCOLES



6  
Crema de calabaza  
Albóndigas de merluza en salsa  
Patatas panaderas  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,2,3,4,7,14

13  
Fideos a la cazuela  
Tortilla de atún  
Menestra  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,4,7,9,12

20  
Paella  
Salchichas de pollo al vino  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,6,7,12,14

27  
Espaguetis boloñesa  
Merluza en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,4,7,12

#### JUEVES



7  
Puchero de garbanzos  
Carne de cerdo mechada en salsa  
Champiñones salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,9,12

14  
Sopa de letras  
Pollo asado  
Judias verdes  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,7,9,12

21  
Patatas con ternera  
Merluza a la marinera  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,7,9,12

28  
Crema de zanahoria  
Hamburguesa de pollo plancha  
Menestra  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,7,12

#### VIERNES



8  
Macarrones napolitana  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,6,12

15  
Lentejas con verduras  
Lenguado en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,9

22  
Puré de alubias  
Tortilla de patata  
Calabacines salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3

29  
Arroz a la marinera  
Caella frita  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,12,14

**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)				864,5	782,5	594,7	677,1	923,7			634,5	901,7	847,9	598,9	597,5			590,9	779,9	696,5	550,5	712,5			735,3	784,9	713,9	571,9	526,7		
Valor energético (Kj)				3619,5	3277,1	2493,9	2836,9	3865,5			2656,9	3773,5	3551,1	2509,3	2503,5			2474,1	3264,9	2917,5	2306,1	2983,7			3079,1	3287,3	2988,9	2392,1	2203,5		
Grasas (g)				32,58	27,28	27,12	19,56	44,64			21,12	29,84	39,16	23,34	15,28			18,16	28,06	21,88	23,38	29,46			23	34,14	24,16	29,36	10,94		
Grasas saturadas (g)				6,88	6,26	5,4	4,46	5,9			3,2	4,7	8,56	6,58	2,18			2,36	6,34	6,38	4,26	4,66			6,16	7,28	6,54	7,36	1,6		
Hidratos de Carbono (g)				115,13	92,45	62,63	81,59	100,81			74,51	136,51	81,75	56,07	70,23			75,95	90,49	94,43	53,15	73,77			96,83	78,97	83,79	54,55	88,41		
Azúcares (g)				25,44	20,7	18,02	19,66	23,68			22,76	21,78	20,64	15,6	22,54			25,34	18,6	17,44	23,3	23,28			22,26	22,2	18,9	23,14	20,78		
Proteínas (g)				18,74	36,7	21,92	37,22	23,26			29,66	17,36	36,76	36,68	36,14			21,66	35,58	26,44	25,6	26,58			30,76	31,08	35,28	17,16	14,06		
Sal (g)				1,95	2,76	2,19	2,57	3,53			3,75	3,23	2,81	2,19	1,85			1,73	2,35	2,79	2,41	2,05			2,35	2,45	2,45	2,81	1,73		

## La dieta mediterránea, escudo del corazón

La dieta mediterránea es el mejor ejemplo de alimentación saludable, ya que posee beneficios científicamente probados que se han relacionado con la mejora del perfil lipídico. Además, es una alimentación **rica en fibras y antioxidantes**. Estos efectos biológicos, y muchos más, permiten considerar la Dieta Mediterránea como una **excelente propuesta para la prevención de la enfermedad coronaria**.

La Dieta Mediterránea es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una pauta nutricional, es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas.

Algunas de sus principales características son:

- Utilizar aceite de oliva como principal grasa.
- Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia.
- Consumir diariamente productos lácteos (yogurt y quesos principalmente) y cereales.
- Preferir alimentos poco procesados, frescos, y de temporada.
- Consumir pescado en abundancia.
- Fruta fresca para el postre y agua para acompañar las comidas.
- Completar todo esto con actividad física diaria.





### SIN FRUTOS SECOS

#### LUNES



Arroz con pollo  
Empanadillas de atún  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,12,14

4

#### MARTES



Fideos a la marinera  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,2,3,4,7,12,14

5

#### MIÉRCOLES



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

6

#### JUEVES



Puchero de garbanzos  
Carne de cerdo mechada en salsa  
Champiñones salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,9,12

7

#### VIERNES



Macarrones napolitana  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,6,12

1

8

Crema de legumbres  
Lomo adobado a la plancha  
Patatas dados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,9

11

Arroz con tomate  
Varitas de merluza  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,2,4,14

12

Fideos a la cazuela  
Tortilla de atún  
Menestra  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,4,7,9,12

13

Sopa de letras  
Pollo asado  
Judías verdes  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,7,9,12

14

Lentejas con verduras  
Lenguado en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,9

15

Garbanzos con verduras  
Croquetas de bacalao  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,6,7,9

18

Coditos napolitana  
Pechuga de pollo alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,7,12

19

Paella  
Salchichas de pollo al vino  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,6,7,12,14

20

Patatas con ternera  
Merluza a la marinera  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,7,9,12

21

Puré de alubias  
Tortilla de patata  
Calabacines salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3

22

Sopa de verduras con fideos  
Pollo estofado  
Arroz salteado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,9,12

25

Lentejas estofadas  
Revuelto de patatas  
Judías verdes  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,6,7,9

26

Espaguetis boloñesa  
Merluza en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,4,7,12

27

Crema de zanahoria  
Hamburguesa de pollo plancha  
Menestra  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,7,12

28

Arroz a la marinera  
Caella frita  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,12,14

29

**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)				864,5	782,5	594,7	677,1	923,7			634,5	901,7	847,9	598,9	597,5			590,9	779,9	696,5	550,5	712,5			735,3	784,9	713,9	571,9	526,7		
Valor energético (Kj)				3619,5	3277,1	2493,9	2836,9	3865,5			2656,9	3773,5	3551,1	2509,3	2503,5			2474,1	3264,9	2917,5	2306,1	2983,7			3079,1	3287,3	2988,9	2392,1	2203,5		
Grasas (g)				32,58	27,28	27,12	19,56	44,64			21,12	29,84	39,16	23,34	15,28			18,16	28,06	21,88	23,38	29,46			23	34,14	24,16	29,36	10,94		
Grasas saturadas (g)				6,88	6,26	5,4	4,46	5,9			3,2	4,7	8,56	6,58	2,18			2,36	6,34	6,38	4,26	4,66			6,16	7,28	6,54	7,36	1,6		
Hidratos de Carbono (g)				115,13	92,45	62,63	81,59	100,81			74,51	136,51	81,75	56,07	70,23			75,95	90,49	94,43	53,15	73,77			96,83	78,97	83,79	54,55	88,41		
Azúcares (g)				25,44	20,7	18,02	19,66	23,68			22,76	21,78	20,64	15,6	22,54			25,34	18,6	17,44	23,3	23,28			22,26	22,2	18,9	23,14	20,78		
Proteínas (g)				18,74	36,7	21,92	37,22	23,26			29,66	17,36	36,76	36,68	36,14			21,66	35,58	26,44	25,6	26,58			30,76	31,08	35,28	17,16	14,06		
Sal (g)				1,95	2,76	2,19	2,57	3,53			3,75	3,23	2,81	2,19	1,85			1,73	2,35	2,79	2,41	2,05			2,35	2,45	2,45	2,81	1,73		

## La dieta mediterránea, escudo del corazón

La dieta mediterránea es el mejor ejemplo de alimentación saludable, ya que posee beneficios científicamente probados que se han relacionado con la mejora del perfil lipídico. Además, es una alimentación **rica en fibras y antioxidantes**. Estos efectos biológicos, y muchos más, permiten considerar la Dieta Mediterránea como una **excelente propuesta para la prevención de la enfermedad coronaria**.

La Dieta Mediterránea es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una pauta nutricional, es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas.

Algunas de sus principales características son:

- Utilizar aceite de oliva como principal grasa.
- Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia.
- Consumir diariamente productos lácteos (yogurt y quesos principalmente) y cereales.
- Preferir alimentos poco procesados, frescos, y de temporada.
- Consumir pescado en abundancia.
- Fruta fresca para el postre y agua para acompañar las comidas.
- Completar todo esto con actividad física diaria.





SIN HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4  
Arroz con pollo  
Bacalao ajoarriero  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,12

5  
Fideos a la marinera (sin huevo)  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,2,4,7,12,14

6  
Crema de calabaza  
Merluza a la marinera  
Patatas panaderas  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,4,7,12

7  
Puchero de garbanzos  
Carne de cerdo mechada en salsa  
Champiñones salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,9,12

8  
Macarrones napolitana (sin huevo)  
Ternera jardinera  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,7,12

11  
Crema de legumbres  
Lomo adobado a la plancha  
Patatas dados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,9

12  
Arroz con tomate  
Varitas de merluza  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,2,4,14

13  
Fideos a la cazuela (sin huevo)  
Salchichas de pollo al vino  
Menestra  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,6,7,12

14  
Sopa de fideos (sin huevo)  
Pollo asado  
Judias verdes  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,7,9,12

15  
Lentejas con verduras  
Lenguado en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,9

18  
Garbanzos con verduras  
Bacalao ajoarriero  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,9

19  
Macarrones napolitana (sin huevo)  
Pechuga de pollo alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,7,12

20  
Paella  
Salchichas de pollo al vino  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,6,7,12,14

21  
Patatas con ternera  
Merluza a la marinera  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,7,9,12

22  
Puré de alubias  
Carne de cerdo mechada en salsa  
Calabacines salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,12

25  
Sopa de verduras con fideos (sin huevo)  
Pollo estofado  
Arroz salteado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,9,12

26  
Lentejas estofadas  
Lenguado a la marinera  
Judias verdes  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,6,7,9,12

27  
Espaguetis boloñesa (sin huevo)  
Merluza en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,4,7,12

28  
Crema de zanahoria  
Hamburguesa de pollo plancha  
Menestra  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,7,12

29  
Arroz a la marinera  
Caella frita  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,12,14

**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)				662,5	784,5	499,7	677,1	752,7			634,5	901,7	764,9	662,9	597,5			712,9	777,9	696,5	550,5	702,5			737,3	738,9	715,9	571,9	526,7		
Valor energético (Kj)				2773,5	3285,1	2096,9	2836,9	3149,5			2656,9	3773,5	3204,1	2777,3	2503,5			2984,1	3256,9	2917,5	2306,1	2945,7			3087,1	3094,3	2996,9	2392,1	2203,5		
Grasas (g)				19,68	27,88	20,02	19,56	24,54			21,12	29,84	30,26	20,94	15,28			24,06	28,26	21,88	23,38	26,36			23,4	28,44	24,36	29,36	10,94		
Grasas saturadas (g)				3,08	7,06	4,7	4,46	4,5			3,2	4,7	8,26	6,38	2,18			3,16	6,14	6,38	4,26	5,26			6,76	5,98	7,54	7,36	1,6		
Hidratos de Carbono (g)				86,93	98,05	53,13	81,59	103,11			74,51	136,51	88,05	81,27	70,23			76,55	95,49	94,43	53,15	66,77			100,43	72,77	88,79	54,55	88,41		
Azúcares (g)				20,74	19,1	17,42	19,66	22,78			22,76	21,78	19,94	15,2	22,54			25,44	17,4	17,44	23,3	23,28			21,26	22,4	17,7	23,14	20,78		
Proteínas (g)				31,04	31,7	22,12	37,22	22,76			29,66	17,36	29,16	33,28	36,14			38,16	30,18	26,44	25,6	37,78			27,56	37,28	30,68	17,16	14,06		
Sal (g)				2,05	2,96	1,49	2,57	2,63			3,75	3,23	3,01	2,19	1,85			2,43	2,55	2,79	2,41	2,15			2,35	2,55	2,45	2,81	1,73		

## La dieta mediterránea, escudo del corazón

La dieta mediterránea es el mejor ejemplo de alimentación saludable, ya que posee beneficios científicamente probados que se han relacionado con la mejora del perfil lipídico. Además, es una alimentación **rica en fibras y antioxidantes**. Estos efectos biológicos, y muchos más, permiten considerar la Dieta Mediterránea como una **excelente propuesta para la prevención de la enfermedad coronaria**.

La Dieta Mediterránea es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una pauta nutricional, es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas.

Algunas de sus principales características son:

- Utilizar aceite de oliva como principal grasa.
- Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia.
- Consumir diariamente productos lácteos (yogurt y quesos principalmente) y cereales.
- Preferir alimentos poco procesados, frescos, y de temporada.
- Consumir pescado en abundancia.
- Fruta fresca para el postre y agua para acompañar las comidas.
- Completar todo esto con actividad física diaria.





**SIN LECHE DE VACA**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4  
Arroz con pollo  
Bacalao ajoarriero  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,12

5  
Fideos a la marinera  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,2,3,4,6,12,14

6  
Crema de calabaza  
Merluza a la marinera  
Patatas panaderas  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,4,6,12

7  
Puchero de garbanzos  
Carne de cerdo mechada en salsa  
Champiñones salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,9,12

8  
Macarrones napolitana  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,6,12

11  
Crema de legumbres  
Lomo adobado a la plancha  
Patatas dados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,9

12  
Arroz con tomate  
Varitas de merluza  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,2,4,14

13  
Fideos a la cazuela  
Tortilla de atún  
Menestra  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,3,4,6,9,12

14  
Sopa de letras  
Pollo asado  
Judías verdes  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,3,6,9,12

15  
Lentejas con verduras  
Lenguado en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,9

18  
Garbanzos con verduras  
Bacalao ajoarriero  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,9

19  
Coditos napolitana  
Pechuga de pollo alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,3,6,12

20  
Paella  
Salchichas de pollo al vino  
Tomate aliñado  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,6,12,14

21  
Patatas con verduras  
Merluza a la marinera  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,9,12

22  
Puré de alubias  
Tortilla de patata  
Calabacines salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3

25  
Sopa de verduras con fideos  
Pollo estofado  
Arroz salteado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,9,12

26  
Lentejas con verduras  
Revuelto de patatas  
Judías verdes  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,9

27  
Espaguetis boloñesa  
Merluza en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,3,4,6,12

28  
Crema de zanahoria  
Hamburguesa de pollo plancha  
Menestra  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,6,12

29  
Arroz a la marinera  
Caella frita  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,12,14

**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)				662,5	678,5	395,7	677,1	923,7			634,5	901,7	743,9	494,9	597,5			712,9	675,9	592,5	516,5	712,5			735,3	692,9	609,9	467,9	526,7		
Valor energético (Kj)				2773,5	2839,1	1658,9	2836,9	3865,5			2656,9	3773,5	3113,1	2071,3	2503,5			2984,1	2826,9	2479,5	2164,1	2983,7			3079,1	2903,3	2550,9	1954,1	2203,5		
Grasas (g)				19,68	23,68	16,42	19,56	44,64			21,12	29,84	35,56	19,74	15,28			24,06	24,46	18,28	20,98	29,46			23	25,54	20,56	25,76	10,94		
Grasas saturadas (g)				3,08	4,16	2,6	4,46	5,9			3,2	4,7	6,46	4,48	2,18			3,16	4,24	4,28	3,26	4,66			6,16	4,28	4,44	5,26	1,6		
Hidratos de Carbono (g)				86,93	79,65	40,33	81,59	100,81			74,51	136,51	68,95	43,27	70,23			76,55	77,69	81,63	57,55	73,77			96,83	77,77	70,99	41,75	88,41		
Azúcares (g)				20,74	8,6	5,32	19,66	23,68			22,76	21,78	8,54	3,5	22,54			25,44	6,5	5,34	24,7	23,28			22,26	21,6	6,8	11,04	20,78		
Proteínas (g)				31,04	32,6	18,02	37,22	23,26			29,66	17,36	32,66	32,58	36,14			38,16	31,48	22,34	19	26,58			30,76	28,48	31,18	13,06	14,06		
Sal (g)				2,05	2,62	1,35	2,57	3,53			3,75	3,23	2,67	2,05	1,85			2,43	2,21	2,65	2,41	2,05			2,35	2,05	2,31	2,67	1,73		

## La dieta mediterránea, escudo del corazón

La dieta mediterránea es el mejor ejemplo de alimentación saludable, ya que posee beneficios científicamente probados que se han relacionado con la mejora del perfil lipídico. Además, es una alimentación **rica en fibras y antioxidantes**. Estos efectos biológicos, y muchos más, permiten considerar la Dieta Mediterránea como una **excelente propuesta para la prevención de la enfermedad coronaria**.

La Dieta Mediterránea es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una pauta nutricional, es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas.

Algunas de sus principales características son:

- Utilizar aceite de oliva como principal grasa.
- Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia.
- Consumir diariamente productos lácteos (yogurt y quesos principalmente) y cereales.
- Preferir alimentos poco procesados, frescos, y de temporada.
- Consumir pescado en abundancia.
- Fruta fresca para el postre y agua para acompañar las comidas.
- Completar todo esto con actividad física diaria.





### TRANSICION

#### LUNES

4  
 Crema de verduras  
 Empanadillas de atún  
 Tomate aliñado  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

11  
 Crema de legumbres  
 Lomo adobado a la plancha  
 Patatas dados  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,6,9

18  
 Garbanzos con verduras TX  
 Croquetas de bacalao  
 Menestra  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,3,4,6,7,9

25  
 Crema de verduras  
 Pollo estofado  
 Arroz salteado  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,12

#### MARTES

5  
 Crema de calabacín  
 Lagrimitas de pollo en salsa  
 Zanahorias salteadas  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,7,12

12  
 Crema reina  
 Varitas de merluza  
 Zanahorias salteadas  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,2,4,14

19  
 Crema de calabaza  
 Pechuga de pollo alicantina  
 Patatas panaderas  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,7

26  
 Lentejas con verduras TX  
 Revuelto de patatas  
 Judías verdes  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,3

#### MIÉRCOLES

6  
 Crema de calabaza  
 Albóndigas de merluza en salsa  
 Patatas panaderas  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,2,3,4,7,14

13  
 Crema de verduras  
 Tortilla de atún  
 Menestra  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,3,4,7

20  
 Crema de calabacín  
 Salchichas de pollo al vino  
 Tomate aliñado  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,6,7,12

27  
 Crema reina  
 Merluza en salsa alicantina  
 Zanahorias salteadas  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,4,7

#### JUEVES

7  
 Puré de garbanzos  
 Carne de cerdo mechada en salsa  
 Champiñones salteados  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,12

14  
 Crema de puerros  
 Pollo asado  
 Judías verdes  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,7,12

21  
 Patatas con ternera TX  
 Merluza a la marinera  
 Zanahorias salteadas  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,4,7,9,12

28  
 Crema de zanahoria  
 Hamburguesa de pollo plancha  
 Menestra  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,7,12

#### VIERNES

8  
 Crema de zanahoria  
 Tortilla francesa  
 Judías verdes  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,3,6

15  
 Lentejas con verduras TX  
 Lenguado en salsa alicantina  
 Tomate aliñado  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,4

22  
 Puré de alubias  
 Tortilla de patata  
 Calabacines salteados  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,3

29  
 Crema de puerros  
 Caella frita  
 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)				608,5	498,5	594,7	737,1	644,9			620,5	618,5	599,9	534,9	527,5			576,9	542,7	466,5	536,5	698,5			561,3	622,9	474,5	571,9	290,5		
Valor energético (Kj)				2554,5	2089,1	2493,9	3091,9	2701,3			2601,9	2597,1	2515,1	2241,3	2212,5			2419,1	2276,9	1955,5	2251,1	2928,7			2356,1	2612,3	1993,1	2392,1	1220,5		
Grasas (g)				25,78	22,08	27,12	28,76	39,64			20,92	28,28	32,16	24,14	12,88			17,96	23,02	19,88	23,18	29,26			20	23,14	18,98	29,36	6,98		
Grasas saturadas (g)				5,68	5,46	5,4	5,26	5,38			3,2	4,66	7,16	5,98	1,78			2,36	5,7	5,78	4,26	4,66			3,76	3,88	4,56	7,36	1,08		
Hidratos de Carbono (g)				75,53	46,85	62,63	73,19	53,97			73,11	74,35	49,55	44,67	63,23			74,55	52,63	48,03	51,75	72,37			68,23	70,77	49,35	54,55	47,53		
Azúcares (g)				23,94	19,5	18,02	17,36	21			18,26	19,6	20,64	17	18,84			20,84	17,42	18,24	18,8	18,78			17,76	17,9	18,8	23,14	17,74		
Proteínas (g)				10,34	23,9	21,92	37,82	14,28			28,86	12,5	24,36	29,88	32,74			20,86	28,12	19,64	24,8	25,78			23,96	25,08	23,7	17,16	6,74		
Sal (g)				0,96	1,56	2,19	2,58	2,46			3,76	2,02	1,81	1,19	1,86			1,78	1,39	1,59	2,42	2,06			1,36	2,06	1,55	2,81	0,16		

## La dieta mediterránea, escudo del corazón

La dieta mediterránea es el mejor ejemplo de alimentación saludable, ya que posee beneficios científicamente probados que se han relacionado con la mejora del perfil lipídico. Además, es una alimentación **rica en fibras y antioxidantes**. Estos efectos biológicos, y muchos más, permiten considerar la Dieta Mediterránea como una **excelente propuesta para la prevención de la enfermedad coronaria**.

La Dieta Mediterránea es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una pauta nutricional, es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas.

Algunas de sus principales características son:

- Utilizar aceite de oliva como principal grasa.
- Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia.
- Consumir diariamente productos lácteos (yogurt y quesos principalmente) y cereales.
- Preferir alimentos poco procesados, frescos, y de temporada.
- Consumir pescado en abundancia.
- Fruta fresca para el postre y agua para acompañar las comidas.
- Completar todo esto con actividad física diaria.





### TRANSICION SIN CARNE

#### LUNES

#### MARTES

#### MIÉRCOLES

#### JUEVES

#### VIERNES

4  
 Crema de verduras  
 Empanadillas de atún  
 Tomate aliñado  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

5  
 Crema de calabacín  
 Revuelto de patatas  
 Zanahorias salteadas  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,3,7

6  
 Crema de calabaza  
 Albóndigas de merluza en salsa  
 Patatas panaderas  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,2,3,4,7,14

7  
 Puré de garbanzos  
 Merluza a la marinera  
 Champiñones salteados  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,4,12

8  
 Crema de zanahoria  
 Tortilla francesa  
 Judías verdes  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,3,6

11  
 Crema de legumbres  
 Tortilla francesa  
 Patatas dados  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,3,6,9

12  
 Puré de patatas  
 Varitas de merluza  
 Zanahorias salteadas  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,2,4,14

13  
 Crema de verduras  
 Tortilla de atún  
 Menestra  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,3,4,7

14  
 Crema de puerros  
 Albóndigas de merluza en salsa  
 Judías verdes  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,2,3,4,7,14

15  
 Lentejas con verduras TX  
 Lenguado en salsa alicantina  
 Tomate aliñado  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,4

18  
 Garbanzos con verduras TX  
 Croquetas de bacalao  
 Menestra  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,3,4,6,7,9

19  
 Crema de calabaza  
 Salmón en salsa alicantina  
 Patatas panaderas  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,10,12,14

20  
 Crema de calabacín  
 Huevos en salsa  
 Tomate aliñado  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,3,7

21  
 Patatas con verduras TX  
 Merluza a la marinera  
 Zanahorias salteadas  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,4,12

22  
 Puré de alubias  
 Tortilla de patata  
 Calabacines salteados  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,3

25  
 Crema de verduras  
 Salmón en salsa alicantina  
 Arroz salteado  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,10,12,14

26  
 Lentejas con verduras TX  
 Revuelto de patatas  
 Judías verdes  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,3

27  
 Puré de patatas  
 Merluza en salsa alicantina  
 Zanahorias salteadas  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,4,7

28  
 Crema de zanahoria  
 Tortilla francesa  
 Menestra  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,3,6,7

29  
 Crema de puerros  
 Caella frita  
 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)				608,5	521,5	594,7	681,1	644,9			810,5	638,5	599,9	574,9	527,5			576,9	544,7	461,5	502,5	698,5			561,3	622,9	494,5	694,9	290,5		
Valor energético (Kj)				2554,5	2186,1	2493,9	2853,9	2701,3			3396,9	2681,1	2515,1	2408,3	2212,5			2419,1	2284,9	1934,5	2109,1	2928,7			2356,1	2612,3	2077,1	2907,1	1220,5		
Grasas (g)				25,78	25,68	27,12	24,56	39,64			44,82	28,28	32,16	27,74	12,88			17,96	22,52	20,08	20,78	29,26			19,4	23,14	18,98	42,96	6,98		
Grasas saturadas (g)				5,68	5,86	5,4	3,46	5,38			5,7	4,66	7,16	5,58	1,78			2,36	5	3,78	3,26	4,66			2,96	3,88	4,56	7,36	1,08		
Hidratos de Carbono (g)				75,53	52,65	62,63	73,09	53,97			72,61	79,55	49,55	55,57	63,23			74,55	63,93	45,83	56,15	72,37			79,13	70,77	54,55	53,95	47,53		
Azúcares (g)				23,94	19,1	18,02	17,16	21			18,96	21,6	20,64	18	18,84			20,84	18,62	18,44	20,2	18,78			18,76	17,9	20,8	22,84	17,74		
Proteínas (g)				10,34	16,8	21,92	32,52	14,28			23,06	12,3	24,36	22,28	32,74			20,86	18,52	19,94	18,2	25,78			15,26	25,08	23,5	18,86	6,74		
Sal (g)				0,96	1,45	2,19	2,58	2,46			2,46	2,02	1,81	1,99	1,86			1,78	2,29	1,59	2,42	2,06			2,16	2,06	1,55	2,71	0,16		

## La dieta mediterránea, escudo del corazón

La dieta mediterránea es el mejor ejemplo de alimentación saludable, ya que posee beneficios científicamente probados que se han relacionado con la mejora del perfil lipídico. Además, es una alimentación **rica en fibras y antioxidantes**. Estos efectos biológicos, y muchos más, permiten considerar la Dieta Mediterránea como una **excelente propuesta para la prevención de la enfermedad coronaria**.

La Dieta Mediterránea es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una pauta nutricional, es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas.

Algunas de sus principales características son:

- Utilizar aceite de oliva como principal grasa.
- Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia.
- Consumir diariamente productos lácteos (yogurt y quesos principalmente) y cereales.
- Preferir alimentos poco procesados, frescos, y de temporada.
- Consumir pescado en abundancia.
- Fruta fresca para el postre y agua para acompañar las comidas.
- Completar todo esto con actividad física diaria.





### TRANSICION SIN LECHE DE VACA

#### LUNES

4  
Crema de verduras  
Bacalao ajoarriero  
Tomate aliñado  
Pan  
TX de frutas  
Alérgenos: 1,4

11  
Crema de legumbres  
Lomo adobado a la plancha  
Patatas dados  
Pan  
TX de frutas  
Alérgenos: 1,6,9

18  
Garbanzos con verduras TX  
Bacalao ajoarriero  
Menestra  
Pan  
TX de frutas  
Alérgenos: 1,4,9

25  
Crema de verduras  
Pollo estofado  
Arroz salteado  
Pan  
TX de frutas  
Alérgenos: 1,12

#### MARTES

5  
Crema de calabacin  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,6,12

12  
Crema reina  
Varitas de merluza  
Zanahorias salteadas  
Pan  
TX de frutas  
Alérgenos: 1,2,4,14

19  
Crema de calabaza  
Pechuga de pollo alicantina  
Patatas panaderas  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,6

26  
Lentejas con verduras TX  
Revuelto de patatas  
Judias verdes  
Pan  
TX de frutas  
Alérgenos: 1,3

#### MIÉRCOLES

6  
Crema de calabaza  
Merluza a la marinera  
Patatas panaderas  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,4,6,12

13  
Crema de verduras  
Tortilla de atún  
Menestra  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,3,4,6

20  
Crema de calabacin  
Salchichas de pollo al vino  
Tomate aliñado  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,6,12

27  
Crema reina  
Merluza en salsa alicantina  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,4,6

#### JUEVES

7  
Puré de garbanzos  
Carne de cerdo mechada en salsa  
Champiñones salteados  
Pan  
TX de frutas  
Alérgenos: 1,12

14  
Crema de puerros  
Pollo asado  
Judias verdes  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,6,12

21  
Patatas con verduras TX  
Merluza a la marinera  
Zanahorias salteadas  
Pan  
TX de frutas  
Alérgenos: 1,4,12

28  
Crema de zanahoria  
Hamburguesa de pollo plancha  
Menestra  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,6,12

#### VIERNES

8  
Crema de zanahoria  
Tortilla francesa  
Judias verdes  
Pan  
TX de frutas  
Alérgenos: 1,3,6

15  
Lentejas con verduras TX  
Lenguado en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
Pan  
TX de frutas  
Alérgenos: 1,4

22  
Puré de alubias  
Tortilla de patata  
Calabacines salteados  
Pan  
TX de frutas  
Alérgenos: 1,3

29  
Crema de puerros  
Caella frita  
Tomate aliñado  
Pan  
TX de frutas  
Alérgenos: 1,4

# 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)				406,5	394,5	395,7	737,1	644,9			620,5	618,5	495,9	430,9	527,5			698,9	438,7	362,5	502,5	698,5			561,3	622,9	370,5	467,9	290,5		
Valor energético (Kj)				1708,5	1651,1	1658,9	3091,9	2701,3			2601,9	2597,1	2077,1	1803,3	2212,5			2929,1	1838,9	1517,5	2109,1	2928,7			2356,1	2612,3	1555,1	1954,1	1220,5		
Grasas (g)				12,88	18,48	16,42	28,76	39,64			20,92	28,28	28,56	20,54	12,88			23,86	19,42	16,28	20,78	29,26			20	23,14	15,38	25,76	6,98		
Grasas saturadas (g)				1,88	3,36	2,6	5,26	5,38			3,2	4,66	5,06	3,88	1,78			3,16	3,6	3,68	3,26	4,66			3,76	3,88	2,46	5,26	1,08		
Hidratos de Carbono (g)				47,33	34,05	40,33	73,19	53,97			73,11	74,35	36,75	31,87	63,23			75,15	39,83	35,23	56,15	72,37			68,23	70,77	36,55	41,75	47,53		
Azúcares (g)				19,24	7,4	5,32	17,36	21			18,26	19,6	8,54	4,9	18,84			20,94	5,32	6,14	20,2	18,78			17,76	17,9	6,7	11,04	17,74		
Proteínas (g)				22,64	19,8	18,02	37,82	14,28			28,86	12,5	20,26	25,78	32,74			37,36	24,02	15,54	18,2	25,78			23,96	25,08	19,6	13,06	6,74		
Sal (g)				1,06	1,42	1,35	2,58	2,46			3,76	2,02	1,67	1,05	1,86			2,48	1,25	1,45	2,42	2,06			1,36	2,06	1,41	2,67	0,16		

## La dieta mediterránea, escudo del corazón

La dieta mediterránea es el mejor ejemplo de alimentación saludable, ya que posee beneficios científicamente probados que se han relacionado con la mejora del perfil lipídico. Además, es una alimentación **rica en fibras y antioxidantes**. Estos efectos biológicos, y muchos más, permiten considerar la Dieta Mediterránea como una **excelente propuesta para la prevención de la enfermedad coronaria**.

La Dieta Mediterránea es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una pauta nutricional, es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas.

Algunas de sus principales características son:

- Utilizar aceite de oliva como principal grasa.
- Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia.
- Consumir diariamente productos lácteos (yogurt y quesos principalmente) y cereales.
- Preferir alimentos poco procesados, frescos, y de temporada.
- Consumir pescado en abundancia.
- Fruta fresca para el postre y agua para acompañar las comidas.
- Completar todo esto con actividad física diaria.





### TRANSICION SIN ZANAHORIA NI CALABAZA

DOMINGOS	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>Puré de patatas Empanadillas de atún Tomate aliñado Pan TX de frutas Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14</p>	<p>5</p> <p>Crema de calabacín Lagrimitas de pollo en salsa Berenjenas salteadas Pan Yogurt Alérgenos: 1,7,12</p>	<p>6</p> <p>Crema de verduras (sin zanahoria) Albóndigas de merluza en salsa Patatas panaderas Pan Yogurt Alérgenos: 1,2,3,4,7,14</p>	<p>7</p> <p>Puré de garbanzos Carne de cerdo mechada en salsa Champiñones salteados Pan TX de frutas Alérgenos: 1,12</p>	<p>8</p> <p>Crema de verduras (sin zanahoria) Tortilla francesa Judias verdes Pan TX de frutas Alérgenos: 1,3,6</p>
<p>11</p> <p>Crema de legumbres Lomo adobado a la plancha Patatas dados Pan TX de frutas Alérgenos: 1,6,9</p>	<p>12</p> <p>Crema reina Varitas de merluza Coliflor salteada Pan TX de frutas Alérgenos: 1,2,4,14</p>	<p>13</p> <p>Crema de verduras (sin zanahoria) Tortilla de atún Menestra Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,4,7</p>	<p>14</p> <p>Crema de puerros Pollo asado Judias verdes Pan Yogurt Alérgenos: 1,7,12</p>	<p>15</p> <p>Lentejas con verduras TX Lenguado en salsa alicantina Tomate aliñado Pan TX de frutas Alérgenos: 1,4</p>
<p>18</p> <p>Garbanzos con verduras TX Croquetas de bacalao Menestra Pan TX de frutas Alérgenos: 1,3,4,6,7,9</p>	<p>19</p> <p>Crema de puerros Pechuga de pollo alicantina Patatas panaderas Pan Yogurt Alérgenos: 1,7</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín Salchichas de pollo al vino Tomate aliñado Pan Yogurt Alérgenos: 1,6,7,12</p>	<p>21</p> <p>Patatas con ternera TX Merluza a la marinera Berenjenas salteadas Pan TX de frutas Alérgenos: 1,4,7,9,12</p>	<p>22</p> <p>Puré de alubias Tortilla de patata Calabacines salteados Pan TX de frutas Alérgenos: 1,3</p>
<p>25</p> <p>Crema de verduras (sin zanahoria) Pollo estofado Arroz salteado Pan TX de frutas Alérgenos: 1,12</p>	<p>26</p> <p>Lentejas con verduras TX Revuelto de patatas Judias verdes Pan TX de frutas Alérgenos: 1,3</p>	<p>27</p> <p>Crema reina Merluza en salsa alicantina Champiñones salteados Pan Yogurt Alérgenos: 1,4,7</p>	<p>28</p> <p>Puré de patatas Hamburguesa de pollo plancha Menestra Pan Yogurt Alérgenos: 1,7,12</p>	<p>29</p> <p>Crema de puerros Caella frita Tomate aliñado Pan TX de frutas Alérgenos: 1,4</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)				644,5	491,9	585,1	737,1	629,3			620,5	616,1	596,3	534,9	527,5			576,9	542,7	466,5	529,9	698,5			557,7	622,9	469,1	595,9	290,5		
Valor energético (Kj)				2706,5	2060,9	2449,9	3091,9	2639,3			2601,9	2586,3	2497,1	2241,3	2212,5			2419,1	2272,9	1955,5	2222,9	2928,7			2338,1	2612,3	1967,9	2500,1	1220,5		
Grasas (g)				25,58	22,08	27,32	28,76	39,84			20,92	28,34	32,16	24,14	12,88			17,96	23,22	19,88	23,18	29,26			20	23,14	19,16	29,36	6,98		
Grasas saturadas (g)				5,68	5,46	5,4	5,26	5,38			3,2	4,66	7,16	5,98	1,78			2,36	5,7	5,78	4,26	4,66			3,76	3,88	4,56	7,36	1,08		
Hidratos de Carbono (g)				84,53	44,87	59,63	73,19	49,97			73,11	72,61	48,35	44,67	63,23			74,55	51,63	48,03	49,77	72,37			67,03	70,77	46,29	60,75	47,53		
Azúcares (g)				23,94	17,46	17,42	17,36	18			18,26	17,44	19,44	17	18,84			20,84	16,62	18,24	16,76	18,78			16,56	17,9	15,56	21,34	17,74		
Proteínas (g)				10,74	24,02	22,12	37,82	14,48			28,86	13,34	24,56	29,88	32,74			20,86	28,72	19,64	24,92	25,78			24,16	25,08	25,02	17,56	6,74		
Sal (g)				0,96	1,5	2,19	2,58	2,46			3,76	1,96	1,81	1,19	1,86			1,78	1,19	1,59	2,36	2,06			1,36	2,06	1,91	2,81	0,16		

## La dieta mediterránea, escudo del corazón

La dieta mediterránea es el mejor ejemplo de alimentación saludable, ya que posee beneficios científicamente probados que se han relacionado con la mejora del perfil lipídico. Además, es una alimentación **rica en fibras y antioxidantes**. Estos efectos biológicos, y muchos más, permiten considerar la Dieta Mediterránea como una **excelente propuesta para la prevención de la enfermedad coronaria**.

La Dieta Mediterránea es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una pauta nutricional, es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas.

Algunas de sus principales características son:

- Utilizar aceite de oliva como principal grasa.
- Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia.
- Consumir diariamente productos lácteos (yogurt y quesos principalmente) y cereales.
- Preferir alimentos poco procesados, frescos, y de temporada.
- Consumir pescado en abundancia.
- Fruta fresca para el postre y agua para acompañar las comidas.
- Completar todo esto con actividad física diaria.





### TRITURADO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4  
TX verdura y patatas con bacalao  
TX de frutas  
Alérgenos: 4

5  
TX verdura y arroz con pollo  
Yogurt  
Alérgenos: 7

6  
TX verdura y patatas con merluza  
Yogurt  
Alérgenos: 4,7

7  
TX arroz con garbanzos  
TX de frutas

8  
TX verdura y patatas con ternera  
TX de frutas  
Alérgenos: 7

11  
TX arroz con garbanzos y alubias  
TX de frutas

12  
TX verdura y patatas con merluza  
TX de frutas  
Alérgenos: 4

13  
TX verdura y arroz con ternera  
Yogurt  
Alérgenos: 7

14  
TX verdura y patatas con pollo  
Yogurt  
Alérgenos: 7

15  
TX verdura y arroz con lentejas  
TX de frutas

18  
TX patatas con garbanzos  
TX de frutas

19  
TX verdura y arroz con pollo  
Yogurt  
Alérgenos: 7

20  
TX verdura y patatas con ternera  
Yogurt  
Alérgenos: 7

21  
TX verdura y arroz con merluza  
TX de frutas  
Alérgenos: 4

22  
TX verdura y patatas con alubias  
TX de frutas

25  
TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

26  
TX verdura y patatas con lentejas  
TX de frutas

27  
TX verdura y arroz con merluza  
Yogurt  
Alérgenos: 4,7

28  
TX verdura y patatas con ternera  
Yogurt  
Alérgenos: 7

29  
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)				209,4	398	248,8	427	241			383	213,8	392	262	351			337	398	276	339	311			363	295	374	276	337		
Valor energético (Kj)				882	1668	1044	1792	1014			1608	900	1642	1096	1474			1416	1668	1158	1424	1306			1524	1240	1568	1158	1416		
Grasas (g)				6,9	12,4	10,6	8,7	8,9			7,7	7,1	12,6	10,6	7,1			9,1	12,4	12,4	7,3	7,1			8,9	7,1	10,8	12,4	7,1		
Grasas saturadas (g)				1	3,7	3,3	1,2	2			1	1,2	4,1	3,3	1			1	3,7	4,1	1,2	1,18			1,6	1	3,3	4,1	1		
Hidratos de Carbono (g)				25,4	53,2	23,4	70	27,6			60,4	26,6	51,6	24,6	57,2			46,2	53,2	24,4	57,8	41,8			56,4	40,8	54,6	24,4	57		
Azúcares (g)				14,6	14,3	14,7	15	15,6			14,6	14,6	14,3	15,9	14,8			15,4	14,3	15,7	13,4	16,6			14,2	16,4	13,5	15,7	13,8		
Proteínas (g)				9,5	16,3	12,5	12,3	10,5			12,1	8,7	15,7	14,7	10,5			12,5	16,3	14,3	8,9	12,5			12,5	11,9	12,7	14,3	9,7		
Sal (g)				0,21	0,34	0,34	0,21	0,41			0,21	0,21	0,34	0,54	0,21			0,21	0,34	0,54	0,21	0,21			0,21	0,21	0,34	0,54	0,21		

## La dieta mediterránea, escudo del corazón

La dieta mediterránea es el mejor ejemplo de alimentación saludable, ya que posee beneficios científicamente probados que se han relacionado con la mejora del perfil lipídico. Además, es una alimentación **rica en fibras y antioxidantes**. Estos efectos biológicos, y muchos más, permiten considerar la Dieta Mediterránea como una **excelente propuesta para la prevención de la enfermedad coronaria**.

La Dieta Mediterránea es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una pauta nutricional, es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas.

Algunas de sus principales características son:

- Utilizar aceite de oliva como principal grasa.
- Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia.
- Consumir diariamente productos lácteos (yogurt y quesos principalmente) y cereales.
- Preferir alimentos poco procesados, frescos, y de temporada.
- Consumir pescado en abundancia.
- Fruta fresca para el postre y agua para acompañar las comidas.
- Completar todo esto con actividad física diaria.





### TRITURADO POLLO-TERNERA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

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

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

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

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

TX verdura y patatas con pollo  
TX de frutas

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

TX verdura y patatas con pollo  
TX de frutas

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

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

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

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

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

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

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

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

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

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

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

**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)				241	363	241	363	241			357	227	357	227	357			241	363	241	363	241			363	241	363	241	363		
Valor energético (Kj)				1014	1524	1014	1524	1014			1498	952	1498	952	1498			1014	1524	1014	1524	1014			1524	1014	1524	1014	1524		
Grasas (g)				8,9	8,9	8,9	8,9	8,9			9,1	7,1	9,1	7,1	9,1			8,9	8,9	8,9	8,9	8,9			8,9	8,9	8,9	8,9	8,9		
Grasas saturadas (g)				2	1,6	2	1,6	2			2	1,2	2	1,2	2			2	1,6	2	1,6	2			1,6	2	1,6	2	1,6		
Hidratos de Carbono (g)				27,6	56,4	27,6	56,4	27,6			54,8	27,8	54,8	27,8	54,8			27,6	56,4	27,6	56,4	27,6			56,4	27,6	56,4	27,6	56,4		
Azúcares (g)				15,6	14,2	15,6	14,2	15,6			14,2	15,8	14,2	15,8	14,2			15,6	14,2	15,6	14,2	15,6			14,2	15,6	14,2	15,6	14,2		
Proteínas (g)				10,5	12,5	10,5	12,5	10,5			11,9	10,9	11,9	10,9	11,9			10,5	12,5	10,5	12,5	10,5			12,5	10,5	12,5	10,5	12,5		
Sal (g)				0,41	0,21	0,41	0,21	0,41			0,21	0,41	0,21	0,41	0,21			0,41	0,21	0,41	0,21	0,41			0,21	0,41	0,21	0,41	0,21		

## La dieta mediterránea, escudo del corazón

La dieta mediterránea es el mejor ejemplo de alimentación saludable, ya que posee beneficios científicamente probados que se han relacionado con la mejora del perfil lipídico. Además, es una alimentación **rica en fibras y antioxidantes**. Estos efectos biológicos, y muchos más, permiten considerar la Dieta Mediterránea como una **excelente propuesta para la prevención de la enfermedad coronaria**.

La Dieta Mediterránea es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una pauta nutricional, es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas.

Algunas de sus principales características son:

- Utilizar aceite de oliva como principal grasa.
- Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia.
- Consumir diariamente productos lácteos (yogurt y quesos principalmente) y cereales.
- Preferir alimentos poco procesados, frescos, y de temporada.
- Consumir pescado en abundancia.
- Fruta fresca para el postre y agua para acompañar las comidas.
- Completar todo esto con actividad física diaria.





### TRITURADO SIN LEGUMBRES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

TX verdura y patatas con bacalao  
TX de frutas  
Alérgenos: 4

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

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

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

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

TX verdura y arroz con lomo  
TX de frutas

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

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

TX verdura y patatas con pollo  
TX de frutas

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

TX verdura y patatas con bacalao  
TX de frutas  
Alérgenos: 4

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

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

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

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

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

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

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

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

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)				209,4	363	213,8	363	241			409	213,8	357	227	337			209,4	363	241	339	241			363	241	339	241	337		
Valor energético (Kj)				882	1524	900	1524	1014			1716	900	1498	952	1416			882	1524	1014	1424	1014			1524	1014	1424	1014	1416		
Grasas (g)				6,9	8,9	7,1	8,9	8,9			15,3	7,1	9,1	7,1	7,1			6,9	8,9	8,9	7,3	8,9			8,9	8,9	7,3	8,9	7,1		
Grasas saturadas (g)				1	1,6	1,2	1,6	2			4,4	1,2	2	1,2	1			1	1,6	2	1,2	2			1,6	2	1,2	2	1		
Hidratos de Carbono (g)				25,4	56,4	26,6	56,4	27,6			56	26,6	54,8	27,8	57			25,4	56,4	27,6	57,8	27,6			56,4	27,6	57,8	27,6	57		
Azúcares (g)				14,6	14,2	14,6	14,2	15,6			14,4	14,6	14,2	15,8	13,8			14,6	14,2	15,6	13,4	15,6			14,2	15,6	13,4	15,6	13,8		
Proteínas (g)				9,5	12,5	8,7	12,5	10,5			9,7	8,7	11,9	10,9	9,7			9,5	12,5	10,5	8,9	10,5			12,5	10,5	8,9	10,5	9,7		
Sal (g)				0,21	0,21	0,21	0,21	0,41			0,21	0,21	0,21	0,41	0,21			0,21	0,21	0,41	0,21	0,41			0,21	0,41	0,21	0,41	0,21		

## La dieta mediterránea, escudo del corazón

La dieta mediterránea es el mejor ejemplo de alimentación saludable, ya que posee beneficios científicamente probados que se han relacionado con la mejora del perfil lipídico. Además, es una alimentación **rica en fibras y antioxidantes**. Estos efectos biológicos, y muchos más, permiten considerar la Dieta Mediterránea como una **excelente propuesta para la prevención de la enfermedad coronaria**.

La Dieta Mediterránea es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una pauta nutricional, es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas.

Algunas de sus principales características son:

- Utilizar aceite de oliva como principal grasa.
- Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia.
- Consumir diariamente productos lácteos (yogurt y quesos principalmente) y cereales.
- Preferir alimentos poco procesados, frescos, y de temporada.
- Consumir pescado en abundancia.
- Fruta fresca para el postre y agua para acompañar las comidas.
- Completar todo esto con actividad física diaria.





# E.I. Acebuche

# menú MARZO



TRITURADO SIN  
LEGUMBRES Y  
LECHE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

TX verdura y patatas con bacalao  
TX de frutas  
Alérgenos: 4

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

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

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

TX verdura y patatas con pollo  
TX de frutas

TX verdura y arroz con lomo  
TX de frutas

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

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

TX verdura y patatas con pollo  
TX de frutas

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

TX verdura y patatas con bacalao  
TX de frutas  
Alérgenos: 4

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

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 verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

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 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)				209,4	363	213,8	363	227			409	213,8	363	227	337			209,4	363	227	339	227			363	227	339	227	337		
Valor energético (Kj)				882	1524	900	1524	952			1716	900	1524	952	1416			882	1524	952	1424	952			1524	952	1424	952	1416		
Grasas (g)				6,9	8,9	7,1	8,9	7,1			15,3	7,1	8,9	7,1	7,1			6,9	8,9	7,1	7,3	7,1			8,9	7,1	7,3	7,1	7,1		
Grasas saturadas (g)				1	1,6	1,2	1,6	1,2			4,4	1,2	1,6	1,2	1			1	1,6	1,2	1,2	1,2			1,6	1,2	1,2	1,2	1		
Hidratos de Carbono (g)				25,4	56,4	26,6	56,4	27,8			56	26,6	56,4	27,8	57			25,4	56,4	27,8	57,8	27,8			56,4	27,8	57,8	27,8	57		
Azúcares (g)				14,6	14,2	14,6	14,2	15,8			14,4	14,6	14,2	15,8	13,8			14,6	14,2	15,8	13,4	15,8			14,2	15,8	13,4	15,8	13,8		
Proteínas (g)				9,5	12,5	8,7	12,5	10,9			9,7	8,7	12,5	10,9	9,7			9,5	12,5	10,9	8,9	10,9			12,5	10,9	8,9	10,9	9,7		
Sal (g)				0,21	0,21	0,21	0,21	0,41			0,21	0,21	0,21	0,41	0,21			0,21	0,21	0,41	0,21	0,41			0,21	0,41	0,21	0,41	0,21		

## La dieta mediterránea, escudo del corazón

La dieta mediterránea es el mejor ejemplo de alimentación saludable, ya que posee beneficios científicamente probados que se han relacionado con la mejora del perfil lipídico. Además, es una alimentación **rica en fibras y antioxidantes**. Estos efectos biológicos, y muchos más, permiten considerar la Dieta Mediterránea como una **excelente propuesta para la prevención de la enfermedad coronaria**.

La Dieta Mediterránea es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una pauta nutricional, es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas.

Algunas de sus principales características son:

- Utilizar aceite de oliva como principal grasa.
- Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia.
- Consumir diariamente productos lácteos (yogurt y quesos principalmente) y cereales.
- Preferir alimentos poco procesados, frescos, y de temporada.
- Consumir pescado en abundancia.
- Fruta fresca para el postre y agua para acompañar las comidas.
- Completar todo esto con actividad física diaria.

