

TRITURADO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

TX verdura y patatas con lomo
TX de frutas

TX verdura y arroz con lentejas
Yogurt
Alérgenos: 7

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

TX verdura y patatas con lomo
TX de frutas

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

TX arroz con garbanzos
Yogurt
Alérgenos: 7

TX verdura y patatas con ternera
Yogurt
Alérgenos: 7

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

TX patatas con garbanzos y alubias
TX de frutas

TX arroz con garbanzos
TX de frutas

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

TX verdura y arroz con pollo
Yogurt
Alérgenos: 7

TX verdura y patatas con lentejas
Yogurt
Alérgenos: 7

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

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

TX verdura y arroz con pollo
Yogurt
Alérgenos: 7

TX verdura y patatas con alubias
Yogurt
Alérgenos: 7

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

TX verdura y patatas con lomo
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)		363	244,6			339	244,6	386	262	339			227	462	276	339	331			427	241	398	330	337			213,8	398	346	339	244,6
Valor energético (Kj)		1524	1028			1424	1028	1618	1096	1424			952	1936	1158	1424	1398			1792	1014	1668	1384	1416			900	1668	1450	1424	1028
Grasas (g)		8,9	9,5			7,3	9,5	10,6	10,6	7,3			7,1	12,2	12,4	7,3	8,1			8,7	8,9	12,4	10,6	7,1			7,1	12,4	10,6	7,3	9,5
Grasas saturadas (g)		1,6	2			1,2	2	3,1	3,3	1,2			1,2	3,3	4,1	1,2	1,2			1,2	2	3,7	3,1	1			1,2	3,7	3,28	1,2	2
Hidratos de Carbono (g)		56,4	26,2			57,8	26,2	54	24,6	57,8			27,8	66,8	24,4	57,8	44,6			70	27,6	53,2	37,6	57			26,6	53,2	38,6	57,8	26,2
Azúcares (g)		14,2	15,4			13,4	15,4	14,9	15,9	13,4			15,8	15,1	15,7	13,4	15,6			15	15,6	14,3	16,5	13,8			14,6	14,3	16,7	13,4	15,4
Proteínas (g)		12,5	11,7			8,9	11,7	14,3	14,7	8,9			10,9	16,1	14,3	8,9	13,1			12,3	10,5	16,3	15,7	9,7			8,7	16,3	16,3	8,9	11,7
Sal (g)		0,21	0,41			0,21	0,41	0,34	0,54	0,21			0,41	0,34	0,54	0,21	0,21			0,21	0,41	0,34	0,34	0,21			0,21	0,34	0,34	0,21	0,41

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!



TRITURADO POLLO-TERNERA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6
TX verdura y arroz con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

7
TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

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

2
TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

3
TX verdura y patatas con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

13
TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

14
TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

15
TX verdura y patatas con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

9
TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

10
TX verdura y arroz con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

20
TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

21
TX verdura y patatas con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

22
TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

16
TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

17
TX verdura y patatas con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

27
TX verdura y patatas con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

28
TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

29
TX verdura y patatas con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

23
TX verdura y patatas con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

24
TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

30
TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

31
TX verdura y patatas con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

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

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!



TRITURADO SIN
LECHE DE VACA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

TX verdura y patatas con lomo
TX de frutas

TX verdura y arroz con lentejas
TX de frutas

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

TX verdura y patatas con lomo
TX de frutas

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

TX arroz con garbanzos
TX de frutas

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

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

TX patatas con garbanzos y alubias
TX de frutas

TX arroz con garbanzos
TX de frutas

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

TX verdura y patatas con lentejas
TX de frutas

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

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 alubias
TX de frutas

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

TX verdura y patatas con lomo
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)		363	244,6			339	244,6	351	227	339			227	427	227	339	331			427	227	363	295	337			213,8	363	311	339	244,6
Valor energético (Kj)		1524	1028			1424	1028	1474	952	1424			952	1792	952	1424	1398			1792	952	1524	1240	1416			900	1524	1306	1424	1028
Grasas (g)		8,9	9,5			7,3	9,5	7,1	7,1	7,3			7,1	8,7	7,1	7,3	8,1			8,7	7,1	8,9	7,1	7,1			7,1	8,9	7,1	7,3	9,5
Grasas saturadas (g)		1,6	2			1,2	2	1	1,2	1,2			1,2	1,2	1,2	1,2	1,2			1,2	1,2	1,6	1	1			1,2	1,6	1,18	1,2	2
Hidratos de Carbono (g)		56,4	26,2			57,8	26,2	57,2	27,8	57,8			27,8	70	27,8	57,8	44,6			70	27,8	56,4	40,8	57			26,6	56,4	41,8	57,8	26,2
Azúcares (g)		14,2	15,4			13,4	15,4	14,8	15,8	13,4			15,8	15	15,8	13,4	15,6			15	15,8	14,2	16,4	13,8			14,6	14,2	16,6	13,4	15,4
Proteínas (g)		12,5	11,7			8,9	11,7	10,5	10,9	8,9			10,9	12,3	10,9	8,9	13,1			12,3	10,9	12,5	11,9	9,7			8,7	12,5	12,5	8,9	11,7
Sal (g)		0,21	0,41			0,21	0,41	0,21	0,41	0,21			0,41	0,21	0,41	0,21	0,21			0,21	0,41	0,21	0,21	0,21			0,21	0,21	0,21	0,21	0,41

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!



TRITURADO SIN LEGUMBRES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

TX verdura y patatas con lomo
TX de frutas

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

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

TX verdura y patatas con lomo
TX de frutas

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

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

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 bacalao
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 lenguado
TX de frutas
Alérgenos: 4

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 merluza
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y patatas con lomo
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)		363	244,6			339	244,6	357	227	339			227	341	241	339	241			341	241	363	241	337			213,8	363	241	339	244,6
Valor energético (Kj)		1524	1028			1424	1028	1498	952	1424			952	1432	1014	1424	1014			1432	1014	1524	1014	1416			900	1524	1014	1424	1028
Grasas (g)		8,9	9,5			7,3	9,5	9,1	7,1	7,3			7,1	7,1	8,9	7,3	8,9			7,1	8,9	8,9	8,9	7,1			7,1	8,9	8,9	7,3	9,5
Grasas saturadas (g)		1,6	2			1,2	2	2	1,2	1,2			1,2	1	2	1,2	2			1	2	1,6	2	1			1,2	1,6	2	1,2	2
Hidratos de Carbono (g)		56,4	26,2			57,8	26,2	54,8	27,8	57,8			27,8	56,6	27,6	57,8	27,6			56,6	27,6	56,4	27,6	57			26,6	56,4	27,6	57,8	26,2
Azúcares (g)		14,2	15,4			13,4	15,4	14,2	15,8	13,4			15,8	13,4	15,6	13,4	15,6			13,4	15,6	14,2	15,6	13,8			14,6	14,2	15,6	13,4	15,4
Proteínas (g)		12,5	11,7			8,9	11,7	11,9	10,9	8,9			10,9	11,1	10,5	8,9	10,5			11,1	10,5	12,5	10,5	9,7			8,7	12,5	10,5	8,9	11,7
Sal (g)		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			0,21	0,21	0,41	0,21	0,41

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!



TRANSICION

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6
Crema de zanahoria
Merluza frita
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4

7
Crema de calabacín
Lomo adobado a la plancha
Menestra
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,6

8
Lentejas con verduras TX
Revuelto de patatas
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7

2
Crema de calabaza
Tortilla francesa
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,3,6

3
Crema de verduras
Carne de cerdo mechada en salsa
Patatas dados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

9
Patatas con choco TX
Lagrimitas de pollo en salsa
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12,14

10
Crema de puerros
Albóndigas de merluza en salsa
Arroz salteado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,2,3,4,7,14

13
Crema de verduras
Pechuga de pollo alicantina
Menestra
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1

14
Garbanzos con verduras TX
Buñuelos de bacalao
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9

15
Crema de zanahoria
Salchichas de pollo al vino
Champiñones salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,12

16
Crema reina
Merluza a la marinera
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4,12

17
Crema de legumbres
Tortilla de atún
Judías verdes
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,3,4,9

20
Puré de garbanzos
Bacalao con tomate
Calabacines salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4

21
Crema de calabaza
Flamenquines
Patatas panaderas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,3,6,7

22
Crema de puerros
Pollo estofado
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

23
Lentejas con verduras TX
Tortilla de patata
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7

24
Crema de calabacín
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4

27
Patatas con ternera TX
Merluza en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4,7,9

28
Crema de verduras
Albóndigas de pollo en salsa
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

29
Puré de alubias
Tortilla francesa
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7

30
Crema reina
Varitas de merluza
Patatas panaderas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,2,4,14

31
Crema de zanahoria
Lomo a la castellana
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

Alérgenos: 1·Cereales con gluten, 2·Crustáceos, 3·Huevos, 4·Pescado, 5·Cacahuets, 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)		636,5	540,5			578,5	459,9	655,5	534,9	617,3			496,9	967,5	504,1	419,5	681,9			730,5	626,7	522,5	675,9	393,5			523,5	602,9	869,9	640,7	498,5
Valor energético (Kj)		2673,1	2272,9			2420,5	1930,1	2746,1	2243,3	2587,1			2087,1	4052,1	2106,9	1764,5	2859,3			3061,7	2630,9	2189,1	2831,3	1652,5			2197,1	2528,1	3645,3	2688,9	2087,5
Grasas (g)		39,28	23,92			21,78	15,96	26,28	22,44	24			19,96	48,18	22,66	13,58	31,24			28,66	26,52	23,38	28,74	12,28			22,08	33,66	48,34	28,22	22,78
Grasas saturadas (g)		5,26	4,7			2,68	2,76	5,86	5,58	3,36			3,66	7,26	6,26	2,18	5,38			3,66	4,6	5,86	6,08	1,78			4,06	8,06	8,28	4,6	6,38
Hidratos de Carbono (g)		54,05	54,21			76,53	54,65	68,65	49,77	78,63			51,15	95,05	49,29	52,03	65,37			78,57	71,73	47,05	68,17	47,23			50,95	52,85	65,97	79,33	50,53
Azúcares (g)		20,7	18,06			25,04	18,24	20,1	17,6	16,76			20,44	22	20,06	17,54	19,4			18,48	18,42	19,7	18	17,84			18,7	21,24	19,3	16,72	21,24
Proteínas (g)		13,8	23,56			14,14	21,26	28,4	27,78	19,26			24,86	29,9	20,62	18,14	28,38			32,08	21,22	27,1	27,98	21,14			26,5	19,36	31,68	13,22	18,74
Sal (g)		2,52	1,36			2,16	3,88	2,25	2,7	1,86			1,38	4,45	2,31	1,06	1,56			2,26	1,46	1,35	2,19	1,06			2,42	2,61	3,39	1,96	1,26

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!



TRANSICION SIN CARNE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6
Crema de zanahoria
Merluza frita
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4

7
Crema de calabacín
Caella a la marinera
Menestra
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4,12

8
Lentejas con verduras TX
Revuelto de patatas
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7

2
Crema de calabaza
Tortilla francesa
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,3,6

3
Crema de verduras
Lenguado en salsa alicantina
Patatas dados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4

9
Patatas con choco TX
Tortilla francesa
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,12,14

10
Crema de puerros
Albóndigas de merluza en salsa
Arroz salteado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,2,3,4,7,14

13
Crema de verduras
Merluza en salsa alicantina
Menestra
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4

14
Garbanzos con verduras TX
Buñuelos de bacalao
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9

15
Crema de zanahoria
Tortilla francesa
Champiñones salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7

16
Puré de patatas
Merluza a la marinera
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4,12

17
Crema de legumbres
Tortilla de atún
Judías verdes
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,3,4,9

20
Puré de garbanzos
Bacalao con tomate
Calabacines salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4

21
Crema de calabaza
Salmón en salsa alicantina
Patatas panaderas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,10,12,14

22
Crema de puerros
Huevos en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7

23
Lentejas con verduras TX
Tortilla de patata
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7

24
Crema de calabacín
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4

27
Patatas con verduras TX
Merluza en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4

28
Crema de verduras
Albóndigas de merluza en salsa
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,7,14

29
Puré de alubias
Tortilla francesa
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7

30
Puré de patatas
Varitas de merluza
Patatas panaderas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,2,4,14

31
Crema de zanahoria
Huevos en salsa
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,3

Alérgenos: 1·Cereales con gluten, 2·Crustáceos, 3·Huevos, 4·Pescado, 5·Cacahuets, 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)		636,5	472,5			578,5	439,9	655,5	703,9	617,3			440,9	967,5	672,1	439,5	681,9			730,5	509,7	498,5	675,9	393,5			489,5	583,9	869,9	660,7	436,5
Valor energético (Kj)		2673,1	1984,9			2420,5	1846,1	2746,1	2951,3	2587,1			1853,1	4052,1	2809,9	1848,5	2859,3			3061,7	2140,9	2089,1	2831,3	1652,5			2055,1	2448,1	3645,3	2772,9	1828,5
Grasas (g)		39,28	18,02			21,78	14,86	26,28	43,54	24			15,86	48,18	42,96	13,58	31,24			28,66	19,02	22,88	28,74	12,28			19,68	27,56	48,34	28,22	16,18
Grasas saturadas (g)		5,26	2,5			2,68	2,16	5,86	7,48	3,36			2,46	7,26	7,36	2,18	5,38			3,66	2,9	4,26	6,08	1,78			3,06	5,46	8,28	4,6	1,68
Hidratos de Carbono (g)		54,05	53,31			76,53	51,35	68,65	51,77	78,63			50,85	95,05	48,79	57,23	65,37			78,57	67,13	48,15	68,17	47,23			55,35	57,95	65,97	84,53	52,03
Azúcares (g)		20,7	18,16			25,04	18,44	20,1	17,5	16,76			20,34	22	19,96	19,54	19,4			18,48	18,52	20,3	18	17,84			20,1	21,14	19,3	18,72	22,14
Proteínas (g)		13,8	21,46			14,14	21,46	28,4	21,88	19,26			20,56	29,9	18,92	17,94	28,38			32,08	14,72	20,2	27,98	21,14			19,9	22,46	31,68	13,02	15,74
Sal (g)		2,52	1,36			2,16	1,28	2,25	3,79	1,86			1,48	4,45	3,01	1,06	1,56			2,26	2,16	1,75	2,19	1,06			2,42	2,31	3,39	1,96	1,46

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!



E.I. Acebuche

menú

MAYO



**TRANSICION SIN
HUEVO, LECHE,
SOJA, PESCADO**

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6
Crema de zanahoria
Carne de cerdo mechada en salsa
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

7
Crema de calabacín
Pechuga de pavo a la plancha
Menestra
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1

8
Lentejas con verduras TX
Hamburguesa de pollo plancha
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

2
Crema de calabaza
Pechuga de pavo a la plancha
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1

3
Crema de verduras
Carne de cerdo mechada en salsa
Patatas dados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

9
Patatas con verduras TX
Lagrimitas de pollo en salsa
Judías verdes
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

10
Crema de puerros
Albóndigas de pollo en salsa
Arroz salteado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

13
Crema de verduras
Pechuga de pollo alicantina
Menestra
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1

14
Puré de patatas
Pechuga de pavo en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1

15
Crema de zanahoria
Carne de cerdo mechada en salsa
Champiñones salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

16
Crema reina
Hamburguesa de pollo plancha
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

17
Crema de puerros
Carrillada en salsa
Judías verdes
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

20
Crema de zanahoria
Pechuga de pollo alicantina
Calabacines salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1

21
Crema de calabaza
Carne de cerdo mechada en salsa
Patatas panaderas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

22
Crema de puerros
Pollo estofado
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

23
Lentejas con verduras TX
Lagrimitas de pollo en salsa
Judías verdes
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

24
Crema de calabacín
Hamburguesa de pollo plancha
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

27
Patatas con verduras TX
Carne de cerdo mechada en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

28
Crema de verduras
Albóndigas de pollo en salsa
Menestra
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

29
Puré de alubias
Pechuga de pollo alicantina
Judías verdes
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1

30
Crema reina
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas panaderas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

31
Crema de zanahoria
Carne de cerdo mechada en salsa
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

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)		323,5	540,5			471,5	336,9	643,5	529,9	636,3			496,9	353,5	499,1	490,5	480,9			485,5	520,7	487,5	599,9	476,5			558,5	567,9	683,9	545,7	471,5
Valor energético (Kj)		1363,1	2272,9			1978,5	1415,1	2698,1	2223,3	2667,1			2087,1	1489,1	2091,9	2061,5	2018,3			2032,7	2190,9	2045,1	2515,3	1999,5			2347,1	2384,1	2869,3	2291,9	1978,5
Grasas (g)		9,78	23,92			17,78	10,36	26,68	22,74	30,1			19,96	9,78	20,96	22,68	19,54			19,76	20,72	19,88	19,54	23,08			24,98	30,16	25,14	25,62	17,78
Grasas saturadas (g)		1,56	4,7			3,98	1,56	5,26	4,08	5,96			3,66	1,56	4,46	4,78	3,88			3,66	4,4	3,76	3,48	4,78			5,06	5,96	4,58	5,2	3,98
Hidratos de Carbono (g)		49,85	54,21			51,13	49,95	68,65	55,77	73,53			51,15	57,05	49,39	55,33	49,37			49,57	56,43	50,25	64,97	51,33			56,25	56,05	65,97	61,63	51,13
Azúcares (g)		19,8	18,06			21,54	18,04	20,6	18,7	16,86			20,44	20,4	19,56	18,34	17,9			20,38	17,52	19,6	18,3	18,34			20,4	21,14	18,7	16,72	21,54
Proteínas (g)		6,2	23,56			22,84	7,86	24,1	20,78	16,16			24,86	6,6	24,22	12,64	21,08			24,08	23,62	23,3	32,18	12,44			23,5	15,56	37,68	13,42	22,84
Sal (g)		0,72	1,36			1,06	0,78	3,42	2,37	2,16			1,38	0,72	1,78	2,26	1,06			1,26	1,36	1,22	2,17	2,26			2,42	2,48	2,06	2,56	1,06

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!





TRANSICION SIN LECHE DE VACA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6
Crema de zanahoria
Merluza frita
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4

7
Crema de calabacín
Lomo adobado a la plancha
Menestra
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,6

8
Lentejas con verduras TX
Revuelto de patatas
Zanahorias salteadas
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6

2
Crema de calabaza
Tortilla francesa
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,3,6

3
Crema de verduras
Carne de cerdo mechada en salsa
Patatas dados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

13
Crema de verduras
Pechuga de pollo alicantina
Menestra
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1

14
Garbanzos con verduras TX
Bacalao ajoarriero
Zanahorias salteadas
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,9

15
Crema de zanahoria
Salchichas de pollo al vino
Champiñones salteados
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,12

9
Patatas con choco TX
Lagrimitas de pollo en salsa
Judias verdes
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,12,14

10
Crema de puerros
Merluza en salsa verde
Arroz salteado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4,12

16
Crema reina
Merluza a la marinera
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4,12

17
Crema de legumbres
Tortilla de atún
Judias verdes
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,3,4,9

20
Puré de garbanzos
Bacalao con tomate
Calabacines salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4

21
Crema de calabaza
Carne de cerdo mechada en salsa
Patatas panaderas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

22
Crema de puerros
Pollo estofado
Zanahorias salteadas
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,12

23
Lentejas con verduras TX
Tortilla de patata
Judias verdes
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6

24
Crema de calabacín
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4

27
Patatas con verduras TX
Merluza en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4

28
Crema de verduras
Albóndigas de pollo en salsa
Menestra
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,12

29
Puré de alubias
Tortilla francesa
Judias verdes
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6

30
Crema reina
Varitas de merluza
Patatas panaderas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,2,4,14

31
Crema de zanahoria
Lomo a la castellana
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

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)		636,5	540,5			578,5	459,9	551,5	430,9	519,3			496,9	612,5	400,1	419,5	681,9			730,5	520,7	418,5	571,9	393,5			489,5	498,9	765,9	640,7	498,5
Valor energético (Kj)		2673,1	2272,9			2420,5	1930,1	2308,1	1805,3	2177,1			2087,1	2563,1	1668,9	1764,5	2859,3			3061,7	2190,9	1751,1	2393,3	1652,5			2055,1	2090,1	3207,3	2688,9	2087,5
Grasas (g)		39,28	23,92			21,78	15,96	22,68	18,84	16,5			19,96	23,58	19,06	13,58	31,24			28,66	20,72	19,78	25,14	12,28			19,68	30,06	44,74	28,22	22,78
Grasas saturadas (g)		5,26	4,7			2,68	2,76	3,76	3,48	2,66			3,66	3,16	4,16	2,18	5,38			3,66	4,4	3,76	3,98	1,78			3,06	5,96	6,18	4,6	6,38
Hidratos de Carbono (g)		54,05	54,21			76,53	54,65	55,85	36,97	69,93			51,15	57,05	36,49	52,03	65,37			78,57	56,43	34,25	55,37	47,23			55,35	40,05	53,17	79,33	50,53
Azúcares (g)		20,7	18,06			25,04	18,24	8	5,5	16,76			20,44	9,3	7,96	17,54	19,4			18,48	17,52	7,6	5,9	17,84			20,1	9,14	7,2	16,72	21,24
Proteínas (g)		13,8	23,56			14,14	21,26	24,3	23,68	19,06			24,86	35,8	16,52	18,14	28,38			32,08	23,62	23	23,88	21,14			19,9	15,26	27,58	13,22	18,74
Sal (g)		2,52	1,36			2,16	3,88	2,11	2,56	1,16			1,38	2,41	2,17	1,06	1,56			2,26	1,36	1,21	2,05	1,06			2,42	2,47	3,25	1,96	1,26

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!



TRANSICION SIN ZANAHORIA NI CALABAZAS

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6
Crema de verduras (sin zanahoria)
Merluza frita
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4

7
Crema de calabacín
Lomo adobado a la plancha
Menestra
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,6

8
Lentejas con verduras TX
Revuelto de patatas
Champiñones salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7

2
Crema de puerros
Tortilla francesa
Coliflor salteada
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,3,6

3
Crema de verduras
Carne de cerdo mechada en salsa
Patatas dados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

9
Patatas con choco TX
Lagrimitas de pollo en salsa
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12,14

10
Crema de puerros
Albóndigas de merluza en salsa
Arroz salteado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,2,3,4,7,14

13
Puré de patatas
Pechuga de pollo alicantina
Menestra
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1

14
Garbanzos con verduras TX
Buñuelos de bacalao
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9

15
Crema de verduras (sin zanahoria)
Salchichas de pollo al vino
Champiñones salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,12

16
Crema reina
Merluza a la marinera
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4,12

17
Crema de legumbres
Tortilla de atún
Judías verdes
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,3,4,9

20
Puré de garbanzos
Bacalao con tomate
Calabacines salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4

21
Crema reina
Flamenquines
Patatas panaderas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,3,6,7

22
Crema de puerros
Pollo estofado
Coliflor salteada
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

23
Lentejas con verduras TX
Tortilla de patata
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7

24
Crema de calabacín
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4

27
Patatas con ternera TX
Merluza en salsa alicantina
Champiñones salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4,7,9

28
Crema de verduras (sin zanahoria)
Albóndigas de pollo en salsa
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

29
Puré de alubias
Tortilla francesa
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7

30
Crema reina
Varitas de merluza
Patatas panaderas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,2,4,14

31
Crema de verduras (sin zanahoria)
Lomo a la castellana
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

Alérgenos: 1·Cereales con gluten, 2·Crustáceos, 3·Huevos, 4·Pescado, 5·Cacahuets, 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)		634,1	540,5			562,9	459,9	650,1	534,9	617,3			532,9	961,5	488,5	419,5	681,9			730,5	636,7	520,1	675,9	393,5			518,1	599,3	869,9	640,7	482,9
Valor energético (Kj)		2658,3	2272,9			2358,5	1930,1	2720,9	2243,3	2587,1			2239,1	4025,7	2044,9	1764,5	2859,3			3061,7	2672,9	2178,3	2831,3	1652,5			2171,9	2510,1	3645,3	2688,9	2025,5
Grasas (g)		39,54	23,92			21,98	15,96	26,46	22,44	24			19,76	48,36	22,86	13,58	31,24			28,66	26,52	23,44	28,74	12,28			22,26	33,66	48,34	28,22	22,98
Grasas saturadas (g)		5,26	4,7			2,68	2,76	5,86	5,58	3,36			3,66	7,26	6,26	2,18	5,38			3,66	4,6	5,86	6,08	1,78			4,06	8,06	8,28	4,6	6,38
Hidratos de Carbono (g)		51,31	54,21			72,53	54,65	65,59	49,77	78,63			60,15	92,77	45,29	52,03	65,37			78,57	73,73	45,31	68,17	47,23			47,89	51,65	65,97	79,33	46,53
Azúcares (g)		17,74	18,06			22,04	18,24	16,86	17,6	16,76			20,44	19,78	17,06	17,54	19,4			18,48	17,02	17,54	18	17,84			15,46	20,04	19,3	16,72	18,24
Proteínas (g)		15,24	23,56			14,34	21,26	29,72	27,78	19,26			25,26	30,38	20,82	18,14	28,38			32,08	21,82	27,94	27,98	21,14			27,82	19,56	31,68	13,22	18,94
Sal (g)		2,26	1,36			2,16	3,88	2,61	2,7	1,86			1,38	4,39	2,31	1,06	1,56			2,26	1,46	1,29	2,19	1,06			2,78	2,61	3,39	1,96	1,26

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!



INFANTIL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6
Arroz con pollo
Merluza frita
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

7
Espaguetis napolitana
Lomo adobado a la plancha
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,12

8
Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

2
Fideos a la marinera
Tortilla francesa
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,14

3
Crema de verduras
Carne de cerdo mechada en salsa
Patatas dados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

13
Sopa de fideos
Pechuga de pollo alicantina
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

14
Garbanzos con verduras
Buñuelos de bacalao
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9

15
Macarrones napolitana
Salchichas de pollo al vino
Champiñones salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,12

16
Paella
Merluza a la marinera
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12,14

17
Crema de legumbres
Tortilla de atún
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9

20
Puchero de garbanzos
Bacalao con tomate
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

21
Crema de calabaza
Flamenquines
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,7

22
Arroz con tomate
Pollo estofado
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

23
Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Judias verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

24
Fideos a la cazuela
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9,12

27
Patatas con ternera
Merluza en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,7,9

28
Sopa de letras
Albóndigas de pollo en salsa
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9,12

29
Puré de alubias
Tortilla francesa
Judias verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7

30
Coditos napolitana
Varitas de merluza
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,12,14

31
Arroz a la marinera
Lomo a la castellana
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12,14

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)		899,9	554,5			822,5	663,7	711,5	534,9	631,3			580,9	967,5	788,1	649,5	662,9			670,5	640,7	787,9	823,9	669,7			537,5	672,9	869,9	895,7	712,5
Valor energético (Kj)		3765,9	2327,9			3441,5	2778,5	2982,1	2243,3	2642,1			2432,1	4052,1	3298,9	2719,5	2773,9			2806,7	2685,9	3298,9	3451,3	2803,5			2252,1	2818,1	3645,3	3747,5	2982,5
Grasas (g)		42,26	24,12			28,78	16,54	28,48	22,44	24,2			19,36	48,18	30,46	16,18	28,26			19,46	26,72	24,36	39,54	19,64			22,28	32,86	48,34	33,64	26,58
Grasas saturadas (g)		5,64	4,7			3,88	2,8	6,26	5,58	3,36			4,26	7,26	7,26	2,78	4,84			2,86	4,6	5,84	9,48	3,3			4,06	8,66	8,28	5,3	6,78
Hidratos de Carbono (g)		97,49	55,61			113,33	94,71	74,25	49,77	80,03			64,75	95,05	92,69	95,83	66,29			86,97	73,13	108,29	74,97	83,31			52,35	65,05	65,97	119,11	87,13
Azúcares (g)		23,5	22,56			24,74	23,58	19,3	17,6	21,26			22,14	22	17,46	21,24	24,5			20,78	22,92	16,6	17,8	24,28			23,2	18,44	19,3	23,98	21,14
Proteínas (g)		27,98	24,36			22,54	27,86	31	27,78	20,06			33,06	29,9	28,62	25,54	28,88			31,48	22,02	30,68	33,18	34,66			27,3	26,76	31,68	21,36	25,94
Sal (g)		3,41	1,35			3,15	4,83	2,25	2,7	1,85			2,17	4,41	3,51	2,25	1,31			2,25	1,45	2,65	2,59	2,23			2,41	3,41	3,39	3,03	2,45

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!



SIN FRUTOS SECOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6
Arroz con pollo
Merluza frita
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

7
Espaguetis napolitana
Lomo adobado a la plancha
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,12

8
Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

2
Fideos a la marinera
Tortilla francesa
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,14

3
Crema de verduras
Carne de cerdo mechada en salsa
Patatas dados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

13
Sopa de fideos
Pechuga de pollo alicantina
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

14
Garbanzos con verduras
Buñuelos de bacalao
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9

15
Macarrones napolitana
Salchichas de pollo al vino
Champiñones salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,12

16
Paella
Merluza a la marinera
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12,14

17
Crema de legumbres
Tortilla de atún
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9

20
Puchero de garbanzos
Bacalao con tomate
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

21
Crema de calabaza
Flamenquines
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,7

22
Arroz con tomate
Pollo estofado
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

23
Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Judias verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

24
Fideos a la cazuela
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9,12

27
Patatas con ternera
Merluza en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,7,9

28
Sopa de letras
Albóndigas de pollo en salsa
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9,12

29
Puré de alubias
Tortilla francesa
Judias verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7

30
Coditos napolitana
Varitas de merluza
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,12,14

31
Arroz a la marinera
Lomo a la castellana
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12,14

Alérgenos: 1·Cereales con gluten, 2·Crustáceos, 3·Huevos, 4·Pescado, 5·Cacahuets, 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)		899,9	554,5			822,5	663,7	711,5	534,9	631,3			580,9	967,5	788,1	649,5	662,9			670,5	640,7	787,9	823,9	669,7			537,5	672,9	869,9	895,7	712,5
Valor energético (Kj)		3765,9	2327,9			3441,5	2778,5	2982,1	2243,3	2642,1			2432,1	4052,1	3298,9	2719,5	2773,9			2806,7	2685,9	3298,9	3451,3	2803,5			2252,1	2818,1	3645,3	3747,5	2982,5
Grasas (g)		42,26	24,12			28,78	16,54	28,48	22,44	24,2			19,36	48,18	30,46	16,18	28,26			19,46	26,72	24,36	39,54	19,64			22,28	32,86	48,34	33,64	26,58
Grasas saturadas (g)		5,64	4,7			3,88	2,8	6,26	5,58	3,36			4,26	7,26	7,26	2,78	4,84			2,86	4,6	5,84	9,48	3,3			4,06	8,66	8,28	5,3	6,78
Hidratos de Carbono (g)		97,49	55,61			113,33	94,71	74,25	49,77	80,03			64,75	95,05	92,69	95,83	66,29			86,97	73,13	108,29	74,97	83,31			52,35	65,05	65,97	119,11	87,13
Azúcares (g)		23,5	22,56			24,74	23,58	19,3	17,6	21,26			22,14	22	17,46	21,24	24,5			20,78	22,92	16,6	17,8	24,28			23,2	18,44	19,3	23,98	21,14
Proteínas (g)		27,98	24,36			22,54	27,86	31	27,78	20,06			33,06	29,9	28,62	25,54	28,88			31,48	22,02	30,68	33,18	34,66			27,3	26,76	31,68	21,36	25,94
Sal (g)		3,41	1,35			3,15	4,83	2,25	2,7	1,85			2,17	4,41	3,51	2,25	1,31			2,25	1,45	2,65	2,59	2,23			2,41	3,41	3,39	3,03	2,45

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!



E.I. Acebuche

menú MAYO



SIN HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6
Arroz con pollo
Merluza frita
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

7
Espaguetis napolitana (sin huevo)
Lomo adobado a la plancha
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12

8
Lentejas con verduras
Caella a la marinera
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9,12

2
Fideos a la marinera (sin huevo)
Pechuga de pavo a la plancha
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,4,14

3
Crema de verduras
Carne de cerdo mechada en salsa
Patatas dados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

13
Sopa de fideos (sin huevo)
Pechuga de pollo alicantina
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9

14
Garbanzos con verduras
Bacalao ajoarriero
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9

15
Macarrones napolitana (sin huevo)
Salchichas de pollo al vino
Champiñones salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,12

16
Paella
Merluza a la marinera
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12,14

17
Crema de legumbres
Carrillada en salsa
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9,12

20
Puchero de garbanzos
Bacalao con tomate
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

21
Crema de calabaza
Carne de cerdo mechada en salsa
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

22
Arroz con tomate
Pollo estofado
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

23
Lentejas estofadas
Merluza en salsa alicantina
Judias verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7,9

24
Fideos a la cazuela (sin huevo)
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4

27
Patatas con ternera
Merluza en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,7,9

28
Sopa de fideos (sin huevo)
Albóndigas de pollo en salsa
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,9,12

29
Puré de alubias
Pechuga de pollo alicantina
Judias verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7

30
Macarrones napolitana (sin huevo)
Varitas de merluza
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,4,12,14

31
Arroz a la marinera
Lomo a la castellana
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12,14

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)		588,9	554,5			822,5	665,7	647,5	534,9	533,3			644,9	716,5	786,1	649,5	587,9			670,5	534,7	787,9	744,9	671,7			537,5	736,9	718,9	893,7	712,5
Valor energético (Kj)		2463,9	2327,9			3441,5	2786,5	2714,1	2243,3	2232,1			2700,1	3001,1	3290,9	2719,5	2460,9			2806,7	2245,9	3298,9	3121,3	2811,5			2252,1	3086,1	3013,3	3739,5	2982,5
Grasas (g)		13,36	24,12			28,78	17,14	20,98	22,44	16,7			16,96	27,18	30,66	16,18	18,96			19,46	20,92	24,36	31,14	20,04			22,28	30,46	28,64	33,84	26,58
Grasas saturadas (g)		2,74	4,7			3,88	3,4	4,66	5,58	2,66			4,06	5,26	7,06	2,78	3,54			2,86	4,4	5,84	8,08	3,9			4,06	8,46	6,68	5,1	6,78
Hidratos de Carbono (g)		98,89	55,61			113,33	99,71	67,65	49,77	71,33			89,95	69,85	97,69	95,83	65,29			86,97	57,83	108,29	67,07	87,51			52,35	90,25	62,77	124,11	87,13
Azúcares (g)		21	22,56			24,74	22,38	19,1	17,6	21,26			21,74	21,4	16,26	21,24	25			20,78	22,02	16,6	17,5	23,08			23,2	18,04	18,8	22,78	21,14
Proteínas (g)		15,38	24,36			22,54	23,46	38,2	27,78	19,86			29,66	39,9	23,22	25,54	29,58			31,48	24,42	30,68	40,78	30,86			27,3	23,36	41,48	15,96	25,94
Sal (g)		1,81	1,35			3,15	5,03	2,15	2,7	1,15			2,17	2,51	3,71	2,25	1,01			2,25	1,35	2,65	2,69	2,23			2,41	3,41	2,19	3,23	2,45

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!



SIN LECHE DE VACA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6
Arroz con pollo
Merluza frita
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

7
Espaguetis napolitana
Lomo adobado a la plancha
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,12

8
Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Zanahorias salteadas
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6,9

2
Fideos a la marinera
Tortilla francesa
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,14

3
Crema de verduras
Carne de cerdo mechada en salsa
Patatas dados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

13
Sopa de fideos
Pechuga de pollo alicantina
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

14
Garbanzos con verduras
Bacalao ajoarriero
Zanahorias salteadas
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,9

15
Macarrones napolitana
Salchichas de pollo al vino
Champiñones salteados
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6,12

9
Patatas con choco
Lagrimitas de pollo en salsa
Judias verdes
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,12,14

10
Crema de puerros
Merluza en salsa verde
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

16
Paella
Merluza a la marinera
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12,14

17
Crema de legumbres
Tortilla de atún
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9

20
Puchero de garbanzos
Bacalao con tomate
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

21
Crema de calabaza
Carne de cerdo mechada en salsa
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

22
Arroz con tomate
Pollo estofado
Ensalada de zanahoria
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,12

23
Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Judias verdes
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6,9

24
Fideos a la cazuela
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9,12

27
Patatas con verduras
Merluza en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

28
Sopa de letras
Albóndigas de pollo en salsa
Menestra
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6,9,12

29
Puré de alubias
Tortilla francesa
Judias verdes
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6

30
Coditos napolitana
Varitas de merluza
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,12,14

31
Arroz a la marinera
Lomo a la castellana
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12,14

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)		899,9	554,5			822,5	663,7	607,5	430,9	533,3			580,9	612,5	684,1	649,5	662,9			670,5	534,7	683,9	627,9	669,7			503,5	568,9	765,9	895,7	712,5
Valor energético (Kj)		3765,9	2327,9			3441,5	2778,5	2544,1	1805,3	2232,1			2432,1	2563,1	2860,9	2719,5	2773,9			2806,7	2245,9	2860,9	2629,3	2803,5			2110,1	2380,1	3207,3	3747,5	2982,5
Grasas (g)		42,26	24,12			28,78	16,54	24,88	18,84	16,7			19,36	23,58	26,86	16,18	28,26			19,46	20,92	20,76	27,34	19,64			19,88	29,26	44,74	33,64	26,58
Grasas saturadas (g)		5,64	4,7			3,88	2,8	4,16	3,48	2,66			4,26	3,16	5,16	2,78	4,84			2,86	4,4	3,74	4,38	3,3			3,06	6,56	6,18	5,3	6,78
Hidratos de Carbono (g)		97,49	55,61			113,33	94,71	61,45	36,97	71,33			64,75	57,05	79,89	95,83	66,29			86,97	57,83	95,49	60,97	83,31			56,75	52,25	53,17	119,11	87,13
Azúcares (g)		23,5	22,56			24,74	23,58	7,2	5,5	21,26			22,14	9,3	5,36	21,24	24,5			20,78	22,02	4,5	5,1	24,28			24,6	6,34	7,2	23,98	21,14
Proteínas (g)		27,98	24,36			22,54	27,86	26,9	23,68	19,86			33,06	35,8	24,52	25,54	28,88			31,48	24,42	26,58	26,48	34,66			20,7	22,66	27,58	21,36	25,94
Sal (g)		3,41	1,35			3,15	4,83	2,11	2,56	1,15			2,17	2,37	3,37	2,25	1,31			2,25	1,35	2,51	2,05	2,23			2,41	3,27	3,25	3,03	2,45

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!

