



BASAL

### LUNES

1

Arroz con verduras  
Merluza a la bilbaina  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,6,12

8

Alubias con verduras  
Tortilla de atún  
Coliflor gratinada  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,6,7,9

15

Crema de verduras  
Carne con tomate  
Arroz salteado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,12

22

Lentejas con verduras  
Revuelto de patatas  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,6,9

29

Salmorejo  
Pechuga de pollo a la plancha  
Puré de patatas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,12

### MARTES

2

Crema de calabaza  
Pollo al curry  
Patatas dados fritas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6

9

Arroz a la marinera  
Jamoncitos de pollo al horno  
Pisto manchego  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,6,7,12,14

16

Gazpacho  
Frito variado  
Tortilla de patata  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,6,12

23

Arroz con tomate  
Lomo a la castellana  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,12

30

Coditos napolitana  
Merluza en salsa alicantina  
Calabacines salteados  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,4,6,7,12

### MIÉRCOLES

3

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

10

Macarrones carbonara  
Lomo adobado a la plancha  
Calabacines salteados  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,6,7

17

Fideos a la cazuela  
Varitas de merluza  
Ensalada mixta  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,12,14

### JUEVES

4

Puchero de garbanzos  
Croquetas de jamón  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,6,7,9

11

Lentejas estofadas  
Merluza frita  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,6,7,9

18

25

Patatas con verduras  
Hamburguesa de pollo plancha  
Champiñones salteados  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,6,7,9,12

### VIERNES

5

Canelones de carne  
Salmón al horno  
Ensalada mixta  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,6,7

12

Sopa de picadillo  
Albóndigas de pescado en salsa  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

19

26

Cocido de garbanzos  
Perca a la roteña  
Guisantes salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,6,7,9

**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)	621,5	385,5	703,9	740,5	531,3			719,3	566,3	339,5	880,7	602,9			562,3	474,3						657,5	852,9	839,3	603,1	679,9			620,1	748,5	
Valor energético (Kj)	2604,1	1617,9	2951,3	3101,5	2225,7			3011,7	2370,5	1423,7	3683,5	2522,9			2357,1	1986,1						2754,5	3571,1	3514,7	2524,9	2846,1			2598,1	3134,7	
Grasas (g)	15,38	12,92	43,54	25,58	23,06			30,76	17,6	12,86	34,14	20,86			19,6	21,92						22,18	30,16	35,86	33,56	25,5			27,22	26,96	
Grasas saturadas (g)	2,36	1,8	7,48	6,68	8,68			5,58	3,94	3,86	6,2	3,74			4,06	3,26						3,68	7,26	7,68	7,96	5,62			4,78	5,56	
Hidratos de Carbono (g)	105,45	55,81	51,77	95,13	57,63			66,83	81,53	33,67	100,01	74,29			69,83	56,39						77,53	116,15	96,13	53,19	77,39			60,31	89,47	
Azúcares (g)	23,1	21,36	17,5	21,94	30			22,7	16,2	14,08	26,48	21			22,46	21,16						22,44	21,84	18,4	17,86	25,06			24,12	17,78	
Proteínas (g)	10,4	7,66	21,88	26,44	18,2			33,1	16,52	20,88	32,86	26,78			22,96	10,1						27,94	24,86	27,5	17,82	26,72			29,42	31,58	
Sal (g)	0,93	0,4	2,94	2,29	1,45			1,65	1,2	3,54	2,74	2,38			1,2	1,21						1,25	4,26	2,19	3,15	1,3			1,68	1,84	

## 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.



**Emplatados**