



CELIACO

LUNES

1

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

MARTES

2

Crema de calabaza
Pollo al curry (sin gluten)
Patatas dados fritas
Pan sin gluten
Fruta fresca

MIÉRCOLES

3

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

JUEVES

4

Puchero de garbanzos
Lomo de cerdo a la plancha
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 7,9

VIERNES

5

Macarrones napolitana (sin gluten)
Salmón al horno
Ensalada mixta
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 4,12

Alubias con verduras
Tortilla de atún
Coliflor rehogada
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4,9

8

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

9

Macarrones al pesto (sin gluten)
Lomo adobado a la plancha
Calabacines salteados
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 7

10

Crema de zanahoria
Merluza frita (sin gluten)
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4

11

Sopa de picadillo
Perca en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,6,7,9

12

Crema de verduras
Carne con tomate
Arroz salteado
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 12

15

Gazpacho (sin pan)
Tortilla de patata
Ensalada mixta
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3

16

17

18

19

Sopa de fideos (sin gluten)
Revuelto de patatas
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,9

22

Arroz con tomate
Lomo a la castellana (sin gluten)
Menestra
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 7,12

23

Fideos a la cazuela (sin gluten)
Merluza a la plancha
Ensalada mixta
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 7,9,12

24

Patatas con verduras
Hamburguesa de pollo (sin gluten)
Champiñones salteados
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 7,9

25

Garbanzos con verduras
Perca a la roteña
Guisantes salteados
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 4,9

26

Gazpacho (sin pan)
Pechuga de pollo a la plancha
Puré de patatas
Pan sin gluten
Fruta fresca

29

Macarrones napolitana (sin gluten)
Merluza en salsa alicantina
Calabacines salteados
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 4,7,12

30

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)	663,95	427,95	746,35	714,95	621,75			761,75	608,75	767,95	369,15	431,35			604,75	519,35						577,95	895,35	598,75	455,55	636,35			551,15	788,95	
Valor energético (Kj)	2788,7	1802,5	3135,9	3002,1	2610,3			3196,3	2555,1	3224,3	1548,1	1812,5			2541,7	2182,3						2427,1	3755,7	2515,3	1914,5	2670,7			2316,7	3311,3	
Grasas (g)	15,69	13,23	43,85	5,5	15,17			31,07	17,91	24,77	7,65	7,27			19,91	27,47						18,89	30,47	18,07	17,97	18,41			24,13	27,47	
Grasas saturadas (g)	2,41	1,85	7,53	6,43	1,93			5,63	3,99	6,31	1,25	1,99			4,11	4,03						3,93	7,31	5,23	4,31	2,47			4,23	5,41	
Hidratos de Carbono (g)	116,07	66,43	62,39	88,05	107,85			77,45	92,15	107,89	63,83	73,91			80,45	56,05						80,75	126,77	88,45	59,01	86,21			54,53	105,09	
Azúcares (g)	23,12	21,38	17,52	16,69	19,62			22,72	16,22	14,9	25,4	20,02			22,48	21,82						21,06	21,86	16,02	16,68	25,48			22,54	16,6	
Proteínas (g)	9,09	6,35	20,57	41,93	7,69			31,79	15,21	24,77	6,35	14,27			21,65	8,79						17,43	23,55	16,69	10,61	21,61			25,51	24,87	
Sal (g)	1,41	0,88	3,42	1,97	2,23			2,13	1,68	5,02	0,82	1,46			1,68	1,73						2,43	2,54	1,97	1,73	1,36			1,76	3,22	

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