



**SIN CERDO NI
PESCADO AZUL**

LUNES

1

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

8

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

15

Crema de verduras
Pechuga de pollo a la plancha
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6

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
Pollo estofado
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 al pesto
Huevos fritos
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7

17

Fideos a la cazuela (sin cerdo)
Varitas de merluza
Ensalada mixta (sin atún)
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

JUEVES

4

Puré de garbanzos
Croquetas de pescado
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,6,7

11

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

18

25

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

VIERNES

5

Macarrones napolitana
Merluza al horno
Ensalada mixta (sin atún)
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,12

12

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

19

26

Garbanzos con verduras
Perca a la roteña
Guisantes salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,9

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	569,5	581,3			802,3	566,3	598,5	788,7	804,9			578,3	474,3						657,5	814,9	461,3	603,1	593,9			620,1	748,5	
Valor energético (Kj)	2604,1	1617,9	2951,3	2386,5	2433,7			3359,7	2370,5	2506,7	3299,5	3368,9			2424,1	1986,1						2754,5	3412,1	1932,7	2524,9	2486,1			2598,1	3134,7	
Grasas (g)	15,38	12,92	43,54	18,08	14,66			41,76	17,6	18,46	25,54	25,66			19,2	21,92						22,18	24,06	22,46	33,56	18,1			27,22	26,96	
Grasas saturadas (g)	2,36	1,8	7,48	3,98	2,08			5,78	3,94	4,26	3,2	3,54			3,76	3,26						3,68	4,16	5,28	7,96	2,42			4,78	5,56	
Hidratos de Carbono (g)	105,45	55,81	51,77	70,13	92,23			68,43	81,53	86,77	98,81	119,29			68,53	56,39						77,53	116,55	50,33	53,19	75,59			60,31	89,47	
Azúcares (g)	23,1	21,36	17,5	18,84	20,8			23,1	16,2	16,08	25,88	20,2			21,66	21,16						22,44	22,14	14	17,86	25,46			24,12	17,78	
Proteínas (g)	10,4	7,66	21,88	23,54	14,4			27,6	16,52	17,88	30,26	21,58			29,46	10,1						27,94	28,76	12,1	17,82	22,92			29,42	31,58	
Sal (g)	0,93	0,4	2,94	0,79	0,85			2,55	1,2	0,94	2,54	2,08			1	1,21						1,25	1,86	1,59	3,15	0,88			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