



**SIN PESCADO Y
KIWI**

LUNES

1

Arroz con verduras
Huevos fritos
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,12

8

Puré de alubias
Tortilla francesa
Coliflor gratinada
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,7

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

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

MARTES

2

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

9

Arroz salteado
Jamoncitos de pollo al horno
Pisto manchego
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7

16

Caldo casero
Tortilla de patata
Ensalada mixta (sin atún)
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9

23

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

30

Coditos napolitana
Huevos fritos
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,12

MIÉRCOLES

3

Patatas con verduras
Tortilla francesa
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

10

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

17

Fideos a la cazuela
Tortilla francesa
Ensalada mixta (sin atún)
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9,12

JUEVES

4

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

11

Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9

18

25

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

VIERNES

5

Canelones de carne
Lomo adobado a la plancha
Ensalada mixta (sin atún)
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,7

12

Sopa de picadillo
Hamburguesa de pollo plancha
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,7,9,12

19

26

Garbanzos con verduras
Pollo estofado
Guisantes salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9,12

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	733,9	740,5	654,3			800,3	644,3	339,5	691,7	578,9			562,3	382,3						657,5	852,9	867,3	603,1	757,9			514,1	642,5	
Valor energético (Kj)	2604,1	1617,9	3075,3	3101,5	2740,7			3351,7	2698,5	1423,7	2895,5	2422,9			2357,1	1599,7						2754,5	3571,1	3632,7	2524,9	3172,1			2150,1	2690,7	
Grasas (g)	15,38	12,92	47,34	25,58	28,66			41,56	18,6	12,86	24,64	22,86			19,6	16,96						22,18	30,16	46,86	33,56	28			17,62	21,26	
Grasas saturadas (g)	2,36	1,8	8,08	6,68	9,88			5,58	4,14	3,86	3,9	5,64			4,06	3,18						3,68	7,26	8,28	7,96	4,62			3,58	4,66	
Hidratos de Carbono (g)	105,45	55,81	54,57	95,13	62,33			68,23	103,93	33,67	80,41	68,09			69,83	42,83						77,53	116,15	77,83	53,19	76,99			55,91	88,77	
Azúcares (g)	23,1	21,36	18,7	21,94	30,2			22,5	14,8	14,08	22,38	21,2			22,46	18,4						22,44	21,84	18,1	17,86	26,06			24,72	17,48	
Proteínas (g)	10,4	7,66	18,68	26,44	31,6			27,6	13,32	20,88	27,76	21,48			22,96	12,1						27,94	24,86	29,4	17,82	39,42			28,62	18,48	
Sal (g)	0,93	0,4	2,84	2,29	4,55			2,45	1	3,54	1,34	2,88			1,2	2,75						1,25	4,26	2,69	3,15	1,58			0,88	1,14	

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