



TRITURADO SIN
LECHE DE VACA

LUNES

TX verdura y arroz con merluza **1**
TX de frutas
Alérgenos: 4

Puré de alubias **8**
TX de frutas

TX verdura y arroz con pollo **15**
TX de frutas

Lentejas con verduras TX **22**
TX de frutas
Alérgenos: 1

TX verdura y patatas con pollo **29**
TX de frutas

MARTES

TX verdura y patatas con pollo **2**
TX de frutas

TX verdura y arroz con pollo **9**
TX de frutas

TX verdura y patatas con merluza **16**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y arroz con lomo **23**
TX de frutas

TX verdura y arroz con merluza **30**
TX de frutas
Alérgenos: 4

MIÉRCOLES

TX verdura y patatas con pollo **3**
TX de frutas

TX verdura y patatas con lomo **10**
TX de frutas

TX verdura y patatas con merluza **24**
TX de frutas
Alérgenos: 4

JUEVES

Puré de garbanzos **4**
TX de frutas

Lentejas con verduras TX **11**
TX de frutas
Alérgenos: 1

TX verdura y patatas con pollo **25**
TX de frutas

VIERNES

TX verdura y arroz con merluza **5**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y arroz con merluza **12**
TX de frutas
Alérgenos: 4

Garbanzos con verduras TX **26**
TX de frutas
Alérgenos: 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) | 339 | 227 | 227 | 449 | 339 | | | 401 | 363 | 244,6 | 335 | 339 | | | 363 | 213,8 | | | | | | 335 | 409 | 213,8 | 227 | 441 | | | 227 | 339 | |
| Valor energético (Kj) | 1424 | 952 | 952 | 1884 | 1424 | | | 1684 | 1524 | 1028 | 1406 | 1424 | | | 1524 | 900 | | | | | | 1406 | 1716 | 900 | 952 | 1850 | | | 952 | 1424 | |
| Grasas (g) | 7,3 | 7,1 | 7,1 | 14,1 | 7,3 | | | 11,5 | 8,9 | 9,5 | 7,3 | 7,3 | | | 8,9 | 7,1 | | | | | | 7,3 | 15,3 | 7,1 | 7,1 | 14,3 | | | 7,1 | 7,3 | |
| Grasas saturadas (g) | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,8 | 1,2 | | | 1,8 | 1,6 | 2 | 1 | 1,2 | | | 1,6 | 1,2 | | | | | | 1 | 4,4 | 1,2 | 1,2 | 1,8 | | | 1,2 | 1,2 | |
| Hidratos de Carbono (g) | 57,8 | 27,8 | 27,8 | 56,2 | 57,8 | | | 47,6 | 56,4 | 26,2 | 45,4 | 57,8 | | | 56,4 | 26,6 | | | | | | 45,4 | 56 | 26,6 | 27,8 | 54 | | | 27,8 | 57,8 | |
| Azúcares (g) | 13,4 | 15,8 | 15,8 | 16 | 13,4 | | | 16,4 | 14,2 | 15,4 | 15,4 | 13,4 | | | 14,2 | 14,6 | | | | | | 15,4 | 14,4 | 14,6 | 15,8 | 17,2 | | | 15,8 | 13,4 | |
| Proteínas (g) | 8,9 | 10,9 | 10,9 | 16,9 | 8,9 | | | 16,9 | 12,5 | 11,7 | 15,3 | 8,9 | | | 12,5 | 8,7 | | | | | | 15,3 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 16,7 | | | 10,9 | 8,9 | |
| Sal (g) | 0,21 | 0,41 | 0,41 | 0,51 | 0,21 | | | 0,51 | 0,21 | 0,41 | 0,51 | 0,21 | | | 0,21 | 0,21 | | | | | | 0,51 | 0,21 | 0,21 | 0,41 | 0,61 | | | 0,41 | 0,21 | |

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