



### TRITURADO

#### 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 ternera **15**  
TX de frutas  
Alérgenos: 7

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 ternera **3**  
TX de frutas  
Alérgenos: 7

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

# 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	241	449	339			401	363	244,6	335	339			357	213,8						335	409	213,8	227	441			227	339	
Valor energético (Kj)	1424	952	1014	1884	1424			1684	1524	1028	1406	1424			1498	900						1406	1716	900	952	1850			952	1424	
Grasas (g)	7,3	7,1	8,9	14,1	7,3			11,5	8,9	9,5	7,3	7,3			9,1	7,1						7,3	15,3	7,1	7,1	14,3			7,1	7,3	
Grasas saturadas (g)	1,2	1,2	2	1,8	1,2			1,8	1,6	2	1	1,2			2	1,2						1	4,4	1,2	1,2	1,8			1,2	1,2	
Hidratos de Carbono (g)	57,8	27,8	27,6	56,2	57,8			47,6	56,4	26,2	45,4	57,8			54,8	26,6						45,4	56	26,6	27,8	54			27,8	57,8	
Azúcares (g)	13,4	15,8	15,6	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	10,5	16,9	8,9			16,9	12,5	11,7	15,3	8,9			11,9	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**