



BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Fideos a la marinera **1**
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,7,14

Alubias con verduras **2**
Tortilla de patata
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

Arroz con tomate **3**
Merluza a la marinera
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

Patatas con verduras **6**
Lomo a la castellana
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9,12

Lentejas estofadas **7**
Salmón en amarillo
Guisantes salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7,9

Salmorejo **8**
Lagrimitas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

Arroz con pollo **9**
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4

Puchero de garbanzos **10**
Tortilla de atún
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9

Coditos napolitana **13**
Abadejo a la marinera
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,12

Crema de legumbres **14**
Albóndigas de pollo en salsa
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9,12

Paella **15**
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,12,14

Lentejas con verduras **16**
Revuelto de patatas
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

Sopa de estrellitas **17**
Pollo asado
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9,12

Patatas con choco **20**
Jamón asado en salsa
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12,14

Ensalada de pasta **21**
Varitas de merluza
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,14

Garbanzos con verduras **22**
Abadejo en amarillo
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9,12

Gazpacho **23**
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas dados
Pan
Natilla
Alérgenos: 1,7,12

Lentejas estofadas **24**
Tortilla francesa
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,7,9



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)	769,9	741,5	735,7			601,9	656,9	636,7	647,5	732,1			596,9	690,5	673,7	678,5	575,5			544,9	875,9	563,9	564,5	911,7						443,9	
Valor energético (Kj)	3222,9	3107,1	3079,5			2521,3	2751,1	2666,9	2711,5	3062,9			2497,9	2890,7	2820,5	2843,5	2410,1			2288,3	3666,1	2360,9	2361,9	3815,5						1863,9	
Grasas (g)	25,86	32,78	18,14			30,54	25,2	31,22	18,88	27,06			14,96	32,76	18,74	25,48	19,68			21,74	35,86	18,46	35,12	48,64						15,46	
Grasas saturadas (g)	6,14	6,96	2,7			7,58	7,12	6,6	2,98	5,06			2,14	6,16	4,8	5,78	4,36			4,58	5,86	4,04	6,3	8,3						2,26	
Hidratos de Carbono (g)	89,69	71,65	115,51			55,97	69,19	59,23	87,03	82,59			94,09	68,87	92,71	72,93	61,75			53,77	108,65	67,69	46,61	77,21						50,65	
Azúcares (g)	18,6	21,7	20,98			22,5	19,06	19,82	21,34	19,56			22,6	24,38	16,68	18,04	22,1			21,6	25,94	19,8	5,86	23,28						18,74	
Proteínas (g)	40,78	29,1	23,06			20,68	29,72	25,02	29,14	33,62			15,18	24,18	30,96	30,94	33,2			27,98	23,56	23,58	12,86	32,46						22,46	
Sal (g)	1,62	1,67	1,74			4	1,14	2,05	1,45	1,91			0,88	2,1	1,78	1,39	1,43			1,7	2,46	0,9	2,9	2,74						1,17	

Técnicas culinarias Cocina rico y sano



En nuestro país, las técnicas culinarias más utilizadas son: hervido, asado, plancha, salteado, vapor y fritura.

Es importante conocer las claves de cada técnica, para aprovechar al máximo las cualidades nutritivas de los alimentos, y conseguir platos ricos y sanos.

Debemos saber por ejemplo, que la cocción destruye vitaminas. Por ello es conveniente consumir, como mínimo, una ración de verduras y hortalizas crudas al día. Además, es mejor cocinar las verduras al baño maría o al vapor, así evitamos diluir las sales minerales.

Respecto a las carnes y pescados, cuanto mejor las cocinemos, menor será el riesgo de sufrir una intoxicación alimentaria.



Las técnicas más saludables para las carnes son la plancha, el asado y el hervido, porque no necesitan el uso de grasas.

Finalmente, a la hora de hablar de los fritos, comentar que es conveniente moderar su consumo, y realizarlos de forma correcta, utilizando abundante aceite de oliva, introduciendo el alimento cuando el aceite esté bien caliente y colocando al alimento sobre un papel absorbente.

