



BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5
Patatas con ternera
Fogonero en salsa verde
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,7,9,12

6
Sopa de fideos
Lomo a la castellana
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9,12

7
Arroz con pollo
Merluza a la marinera
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,12

8
Crema de zanahoria
Pollo asado
Patatas dados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

9
Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

12
Macarrones napolitana
Lomo adobado a la plancha
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

13
Berza gaditana
Chispas de pescado
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7,9

14
Patatas con choco
Tortilla francesa
Champiñones salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,12,14

15
Arroz con tomate
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1

16
Fideos a la cazuela
Hamburguesa de salmón a la plancha
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,9,12,14

19
Alubias con verduras
Empanadillas de atún
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

20
Sopa de letras
Albóndigas de pollo en salsa
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9,12

21
Paella
Bacalao con tomate
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,12,14

22
Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

23
Crema de puerros
Jamón asado en salsa
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

26
Cocido de garbanzos
Pollo estofado
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,7,9,12

27
Espaguetis napolitana
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7,12

28
Crema de verduras
Salchichas de pollo al vino
Patatas panaderas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,12

29
Arroz a la marinera
Tortilla de atún
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,12,14

30
Patatas con costilla
Buñuelos de bacalao
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,12

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)					525,9	605,9	680,5	586,5	707,9			733,7	858,5	696,1	764,9	789,5			826,5	636,9	736,7	729,5	592,3			840,9	653,9	519,7	756,7	818,9	
Valor energético (Kj)					2200,9	2537,3	2850,5	2452,9	2965,1			3070,5	3594,1	2915,9	3201,9	3305,5			3461,5	2667,3	3083,5	3057,1	2483,1			3520,1	2738,9	2179,9	3165,5	3429,3	
Grasas (g)					19,56	25,74	23,88	26,52	25,36			20,74	39,28	43,36	20,96	33,46			31,18	29,74	23,94	30,58	21,3			35,46	19,76	22,62	29,44	44,44	
Grasas saturadas (g)					3,54	7,58	5,48	6,1	4,16			3,4	9,16	7,36	3,64	5,86			6,68	6,68	5,2	6,36	4,46			7,76	4,54	6,2	5,1	6,08	
Hidratos de Carbono (g)					52,09	61,57	83,23	52,31	80,95			101,31	78,85	49,79	112,49	83,47			95,13	66,47	98,21	74,85	70,63			79,15	83,59	54,53	91,01	76,77	
Azúcares (g)					22,2	20,3	16,64	19,36	23,34			22,98	20,9	16,36	20,8	23,48			29,04	21,1	17,08	19,3	20,86			25,54	19,1	18,62	21,28	21,5	
Proteínas (g)					28,58	27,48	28,94	29,46	29,26			29,06	38,2	22,72	28,58	33,48			24,74	22,98	29,66	30,1	25,56			41,96	30,08	20,02	27,16	22,58	
Sal (g)					1,38	3,9	1,59	1,14	1,46			4,04	2,77	3,15	1,58	3,4			1,35	2,5	1,88	1,57	1			2,06	1,72	1,64	1,84	3,5	

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.

