



### LUNES



4

Arroz con verduras  
Rosada en amarillo  
Coliflor gratinada  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,6,7,12

11

Fideos a la cazuela  
Salmón al horno  
Ensalada de pimientos asados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,6,9,12

18

Paella  
San jacobó  
Ensalada de tomate  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,7,12,14

25

Lentejas estofadas  
Tortilla francesa  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,6,7,9

### MARTES



5

Coditos boloñesa  
Tortilla de atún  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,4,6,7,12

12

Crema de calabacín  
Pechuga de pollo empanada  
Patatas dados fritas  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,6,7

19

Puchero de garbanzos  
Salchichas frescas en salsa  
Arroz salteado  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,6,7,9,12

26

Sopa de fideos  
Pizza  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,6,7,9

### MIÉRCOLES



6

Cocido de garbanzos  
Nuggets de pescado  
Ensalada mixta  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,6,7,9

13

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

20

Macarrones con atún  
Churrasco de pollo a la plancha  
Calabacines salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,6,12

27

Garbanzos con langostinos  
Croquetas de bacalao  
Judías verdes  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,14

### JUEVES



7

Sopa de estrellitas  
Albóndigas de pollo en salsa  
Judías verdes  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,6,7,9,12

14

Arroz con tomate  
Merluza a la bilbaína  
Guisantes salteados  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,4,6,7

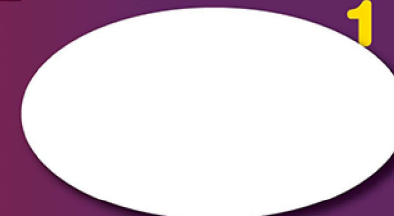
21

Patatas con ternera  
Perca a la roteña  
Menestra  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,4,6,7,9

28

Crema de puerros  
Pavo a la plancha  
Patatas fritas  
Pan  
Postre especial  
Alérgenos: 1,6

### VIERNES



1

Patatas con choco  
Ternera jardinera  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,7,12,14

8

Alubias estofadas  
Lomo adobado a la plancha  
Champiñones salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,7,9

15

22

Crema de legumbres  
Revuelto de bacalao  
Ensalada mixta  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,9

29

Arroz con pollo  
Merluza en salsa alicantina  
Pisto manchego  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,6

# 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)				575,3	868,5	613,3	657,9	478,5			533,3	617,5	691,7	674,9	745,1			785,3	732,3	553,5	469,9	417,3			895,5	655,9	203,9	208,3	681,3		
Valor energético (Kj)				2409,7	3637,1	2567,7	2756,3	2005,5			2233,7	2586,9	2895,5	2827,1	3117,9			3287,1	3073,1	2317,7	1969,1	1747,7			3749,5	2745,9	856,3	870,7	2851,5		
Grasas (g)				12,26	39,78	22,26	33,04	16,58			14,06	27,62	24,64	17,4	28,56			24,4	15,1	16,76	20,06	9,46			48,28	23,86	4,14	6,76	23,2		
Grasas saturadas (g)				1,88	9,56	5,08	8,78	3,58			2,48	5,4	3,9	4,12	7,76			5,04	4,55	2,36	5,26	1,28			8,18	10,34	0,68	1,08	3,54		
Hidratos de Carbono (g)				102,03	87,25	72,23	61,87	53,43			78,23	63,61	80,41	110,19	71,29			117,49	108,13	78,57	49,15	61,83			74,93	79,49	34,77	29,43	87,03		
Azúcares (g)				19,8	20,6	22	16,7	23,04			21,6	19,76	22,38	17,26	21,66			22,38	15,03	21,28	18,14	22,2			23,34	19,8	18,4	3,7	20,7		
Proteínas (g)				9,8	35,1	23,6	25,98	23,24			18,8	25,46	27,76	16,52	39,72			20,56	36,26	16,88	18,46	15			31,74	26,48	4,48	5,9	27,82		
Sal (g)				0,75	2,07	1,15	2,64	1,55			0,75	1,64	1,34	1,24	4,51			2,45	4,34	1,7	1,1	0,25			2,65	2,62	0,3	0,15	1,66		

## Cómo diferenciar alergias e intolerancias

La intolerancia alimentaria se da cuando el cuerpo no puede digerir correctamente un alimento o uno de sus componentes.

Puede tener síntomas similares a los de una alergia, pero a diferencia de la alergia, afecta al metabolismo y no al sistema inmunológico.

La alergia se produce cuando el sistema inmunológico no funciona bien, y percibe una sustancia normalmente inocua como si fuera una amenaza, atacándola con las defensas inmunológicas del cuerpo.

La parte del alimento que causa las reacciones alérgicas son las proteínas. Los síntomas de las reacciones alérgicas a los alimentos son numerosos, pudiendo ser respiratorios, cutáneos, gastrointestinales o sistémicos. Los síntomas pueden

aparecer segundos después de la ingestión, contacto o inhalación del alérgeno, aunque algunas reacciones alérgicas tardan horas o incluso días en desarrollarse. Estos síntomas pueden ser leves, o llegar a poner en peligro la vida del afectado.

La mayoría de casos de intolerancia alimentaria causan manifestaciones menos graves y a menudo las personas afectadas pueden tolerar una pequeña presencia del alimento responsable en su dieta.



FRUTOS SECOS



APIO



MOSTAZA



SÉSAMO



SULFITOS



ALTRAMUZ



MOLUSCOS



CEREALES CON GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



Emplatados