



CELIACO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4
Arroz con verduras
Merluza con tomate
Coliflor rehogada
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 4,12

5
Macarrones boloñesa (sin gluten)
Tortilla de atún
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4,12

6
Garbanzos con calabaza
Merluza a la plancha
Ensalada mixta
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 7,9

7
Crema de calabacín
Albóndigas de pollo (sin gluten)
Patatas panaderas
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 7,12

8
Patatas con choco
Lomo adobado a la plancha
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 12,14

11
Macarrones napolitana (sin gluten)
Perca a la roteña
Guisantes salteados
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 4,12

12
Arroz con tomate
Lomo de cerdo a la plancha
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 7

13
Patatas con verduras
Pollo estofado
Champiñones salteados
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 7,9,12

14
Garbanzos con langostinos
Tortilla de patata
Menestra
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3

15
Fideos a la cazuela (sin gluten)
Salmón al horno
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 4,9,12

18
Arroz con pollo
Perca en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Fruta fresca

19
Sopa de fideos (sin gluten)
Jamoncitos de pollo al horno
Menestra
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,7,9

20
Alubias con verduras
Lomo a la castellana (sin gluten)
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 7,9,12

21
Macarrones napolitana (sin gluten)
Merluza a la bilbaina
Judías verdes
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 4,12

22
Crema de legumbres
Revuelto de bacalao
Ensalada mixta
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 9

25
Sopa de fideos (sin gluten)
Pechuga de pollo a la plancha
Patatas dados fritas
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,9

26
Crema de puerros
Pizza sin gluten
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Fruta fresca

27
Puchero de garbanzos
Merluza en salsa alicantina
Calabacines salteados
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 4,7,9

28
Patatas con ternera
Salmón al horno
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 4,7,9

29
Paella
Huevos fritos
Pisto manchego
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,12,14

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)				617,75	855,95	520,75	652,15	499,95			688,35	857,15	619,55	446,35	593,35			582,95	482,35	800,95	670,35	459,75			658,95	555,35	670,95	478,15	607,75		550,3
Valor energético (Kj)				2594,3	3590,7	2189,3	2738,5	2103,1			2888,7	3596,1	2600,5	1876,7	2490,5			2448,1	2027,7	3362,7	2814,9	1932,3			2765,5	2330,5	2817,3	2009,1	2550,1		2307,7
Grasas (g)				12,57	36,79	13,87	33,93	13,29			18,41	25,25	27,87	18,37	15,07			14,09	13,37	34,99	18,65	9,77			21,73	14,07	17,87	17,55	13,41		23,06
Grasas saturadas (g)				1,93	7,91	3,43	8,05	2,33			2,47	6,95	6,51	2,91	3,19			2,33	4,31	10,01	2,53	1,33			4,65	4,89	4,61	4,95	2,09		6,88
Hidratos de Carbono (g)				112,65	99,67	72,45	66,15	67,25			113,01	120,33	60,41	57,17	94,91			96,95	71,57	74,67	110,19	72,45			78,93	86,11	87,49	58,63	104,95		69,83
Azúcares (g)				19,82	23,82	18,02	16,74	22,06			22,68	16,23	17,28	20,76	22,22			20,66	16,96	21,42	20,82	22,22			18,78	23,82	16	17,2	20,62		21,95
Proteínas (g)				8,49	25,59	19,29	17,91	22,83			10,81	34,45	27,11	9,45	14,47			13,23	15,35	34,89	8,77	13,69			32,95	15,77	34,47	16,55	13,01		11,6
Sal (g)				1,23	3,11	1,27	2,72	4,43			2,38	2,36	2,43	1,44	1,86			1,23	2,18	2,45	2,38	0,73			2,58	2,06	2,12	1,46	1,54		1,65

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