



**SIN CERDO Y
PESCADO AZUL**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4
Arroz con verduras
Merluza con tomate
Coliflor gratinada
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,7,12

5
Códigos napolitana
Tortilla francesa
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,12

6
Garbanzos con calabaza
Varitas de merluza
Ensalada mixta (sin atún)
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,4,6,7,9,14

7
Crema de calabacín
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,12

8
Patatas con choco
Pechuga de pollo a la plancha
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,14

11
Macarrones napolitana
Perca a la roteña
Guisantes salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,12

12
Arroz con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7

13
Patatas con verduras
Pollo estofado
Champiñones salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,9,12

14
Garbanzos con langostinos
Tortilla de patata
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6

15
Fideos a la cazuela (sin cerdo)
Merluza al horno
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,9

18
Arroz con pollo
Nuggets de pescado
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6

19
Puré de patatas
Jamoncitos de pollo al horno
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7

20
Alubias con verduras
Tortilla francesa
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

21
Macarrones napolitana
Merluza a la bilbaina
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,12

22
Crema de legumbres
Revuelto de bacalao
Ensalada mixta (sin atún)
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9

25
Lentejas con verduras
Pechuga de pollo a la plancha
Patatas dados fritos
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9

26
Crema de puerros
Pizza cuatro quesos
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6

27
Puré de garbanzos
Merluza en salsa alicantina
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7

28
Patatas con ternera
Taquitos fritos de rosada
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7,9,14

29
Paella (sin cerdo)
Huevos fritos
Pisto manchego
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,14

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) | | | | 575,3 | 940,5 | 763,3 | 609,7 | 501,5 | | | 647,9 | 950,7 | 577,1 | 403,9 | 170,9 | | | 540,5 | 405,9 | 869,5 | 629,9 | 417,3 | | | 738,5 | 306,9 | 702,5 | 608,7 | 203,3 | | 550,3 |
| Valor energético (Kj) | | | | 2409,7 | 3938,1 | 3196,7 | 2553,9 | 2102,5 | | | 2712,1 | 3980,5 | 2415,9 | 1692,1 | 715,9 | | | 2263,5 | 1705,1 | 3643,1 | 2638,3 | 1747,7 | | | 3092,9 | 1283,9 | 2942,7 | 2552,5 | 851,5 | | 2307,1 |
| Grasas (g) | | | | 12,26 | 47,28 | 32,06 | 33,62 | 16,28 | | | 17,9 | 44,14 | 27,56 | 18,06 | 0,96 | | | 13,78 | 13,46 | 48,18 | 18,14 | 9,46 | | | 25,02 | 7,36 | 26,96 | 22,44 | 4,5 | | 23,06 |
| Grasas saturadas (g) | | | | 1,88 | 6,26 | 6,48 | 8 | 3,28 | | | 2,62 | 7,4 | 6,46 | 2,86 | 0,14 | | | 2,28 | 3,66 | 8,36 | 2,68 | 1,28 | | | 4,4 | 1,14 | 5,36 | 5,5 | 0,44 | | 6,88 |
| Hidratos de Carbono (g) | | | | 102,03 | 99,85 | 84,33 | 55,53 | 52,23 | | | 97,39 | 113,61 | 49,79 | 46,55 | 34,29 | | | 86,33 | 55,95 | 67,25 | 94,57 | 61,83 | | | 75,71 | 48,69 | 69,87 | 67,01 | 34,53 | | 69,83 |
| Azúcares (g) | | | | 19,8 | 25 | 19,2 | 16,72 | 21,84 | | | 23,86 | 17,08 | 17,26 | 20,74 | 19 | | | 20,64 | 20,14 | 22 | 22 | 22,2 | | | 20,16 | 22 | 18,18 | 20,58 | 19 | | 21,93 |
| Proteínas (g) | | | | 9,8 | 22,6 | 26,3 | 19,22 | 31,94 | | | 17,52 | 22,26 | 28,42 | 10,76 | 4,18 | | | 14,54 | 11,66 | 31,2 | 15,48 | 15 | | | 43,46 | 7,78 | 37,18 | 29,86 | 4,12 | | 11,6 |
| Sal (g) | | | | 0,75 | 2,83 | 2,09 | 2,24 | 1,45 | | | 1 | 2,98 | 1,95 | 0,96 | 0,18 | | | 0,75 | 0,6 | 2,87 | 1 | 0,25 | | | 1,4 | 0,18 | 1,64 | 1,98 | 0,36 | | 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