



SIN LENTEJAS

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

6  
Garbanzos con calabaza  
Varitas de merluza  
Ensalada mixta  
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  
Lomo adobado a la plancha  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,12,14

11  
Canelones de carne  
Perca a la roteña  
Guisantes salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,6,7

12  
Arroz con tomate  
San jacobó  
Ensalada de maíz  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,6,7

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  
Salmón al horno  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,6,9,12

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

19  
Sopa de fideos  
Jamoncitos de pollo al horno  
Menestra  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,6,7,9

20  
Alubias estofadas  
Lomo a la castellana  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,6,7,9,12

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  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,9

25  
Sopa de fideos  
Pechuga de pollo a la plancha  
Patatas dados fritas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,6,9

26  
Crema de puerros  
Pizza  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,7

27  
Puchero de garbanzos  
Merluza en salsa alicantina  
Calabacines salteados  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,4,6,7,9

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

29  
Paella  
Huevos fritos  
Pisto manchego  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,6,12,14

**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)				575,3	847,5	763,3	609,7	457,5			597,9	893,7	577,1	403,9	548,9			540,5	439,9	850,5	629,9	417,3			616,5	570,9	628,5	608,7	565,3		550,3
Valor energético (Kj)				2409,7	3548,1	3196,7	2553,9	1918,5			2504,1	3741,5	2415,9	1692,1	2297,9			2263,5	1843,1	3562,1	2638,3	1747,7			2580,9	2388,9	2632,7	2552,5	2365,5		2307,1
Grasas (g)				12,26	36,48	32,06	33,62	12,98			26,3	29,54	27,56	18,06	14,36			13,78	12,86	42,08	18,14	9,46			21,22	21,36	17,56	22,44	13,1		23,06
Grasas saturadas (g)				1,88	7,46	6,48	8	2,28			9,22	7	6,46	2,86	2,54			2,28	4,26	13,96	2,68	1,28			4,6	7,64	4,56	5,5	2,04		6,88
Hidratos de Carbono (g)				102,03	91,85	84,33	55,53	56,63			62,79	133,11	49,79	46,55	80,09			86,33	59,15	66,05	94,57	61,83			66,51	72,69	76,87	67,01	94,33		69,83
Azúcares (g)				19,8	25	19,2	16,72	22,04			33,06	18,38	17,26	20,74	23,4			20,64	17,34	20,6	22	22,2			19,16	25,6	15,98	20,58	20,6		21,93
Proteínas (g)				9,8	32,1	26,3	19,22	24,14			21,32	20,96	28,42	10,76	19,58			14,54	18,66	40,6	15,48	15			36,26	16,68	35,78	29,86	14,32		11,6
Sal (g)				0,75	1,93	2,09	2,24	3,95			1,6	2,78	1,95	0,96	0,78			0,75	1	4,47	1	0,25			1,4	1,98	1,64	1,98	1,06		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