



TRITURADO
POLLO-TERNERA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

TX verdura y patatas con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y patatas con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

TX verdura y arroz con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

TX verdura y patatas con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

TX verdura y arroz con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

TX verdura y arroz con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

TX verdura y arroz con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y patatas con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

Patatas con ternera TX
TX de frutas
Alérgenos: 7,9

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

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)				363	241	241	363	227			227	357	227	241	363			357	227	357	227	357			241	363	227	299	363		550,3
Valor energético (Kj)				1524	1014	1014	1524	952			952	1498	952	1014	1524			1498	952	1498	952	1498			1014	1524	952	1256	1524		2307,7
Grasas (g)				8,9	8,9	8,9	8,9	7,1			7,1	9,1	7,1	8,9	8,9			9,1	7,1	9,1	7,1	9,1			8,9	8,9	7,1	12,9	8,9		23,06
Grasas saturadas (g)				1,6	2	2	1,6	1,2			1,2	2	1,2	2	1,6			2	1,2	2	1,2	2			2	1,6	1,2	2,6	1,6		6,88
Hidratos de Carbono (g)				56,4	27,6	27,6	56,4	27,8			27,8	54,8	27,8	27,6	56,4			54,8	27,8	54,8	27,8	54,8			27,6	56,4	27,8	31,8	56,4		69,83
Azúcares (g)				14,2	15,6	15,6	14,2	15,8			15,8	14,2	15,8	15,6	14,2			14,2	15,8	14,2	15,8	14,2			15,6	14,2	15,8	14,4	14,2		21,93
Proteínas (g)				12,5	10,5	10,5	12,5	10,9			10,9	11,9	10,9	10,5	12,5			11,9	10,9	11,9	10,9	11,9			10,5	12,5	10,9	10,5	12,5		11,6
Sal (g)				0,21	0,41	0,41	0,21	0,41			0,41	0,21	0,41	0,41	0,21			0,21	0,41	0,21	0,41	0,21			0,41	0,21	0,41	0,61	0,21		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