



TRITURADO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

TX verdura y arroz con merluza
TX de frutas
Alérgenos: 4

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

Garbanzos con calabaza TX
TX de frutas

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

TX verdura y patatas con merluza
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y patatas con merluza
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y arroz con lomo
TX de frutas

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

Garbanzos con verduras TX
TX de frutas
Alérgenos: 9

TX verdura y arroz con salmón
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y arroz con merluza
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

Puré de alubias
TX de frutas

TX verdura y patatas con merluza
TX de frutas
Alérgenos: 4

Crema de legumbres
TX de frutas
Alérgenos: 9

Lentejas con verduras TX
TX de frutas
Alérgenos: 1

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

Puré de garbanzos
TX de frutas

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

TX verdura y arroz con merluza
TX de frutas
Alérgenos: 4

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)				339	241	371	363	213,8			213,8	409	227	441	391			339	227	401	213,8	331			335	363	449	299	339		550,3
Valor energético (Kj)				1424	1014	1558	1524	900			900	1716	952	1850	1642			1424	952	1684	900	1390			1406	1524	1884	1256	1424		2307,7
Grasas (g)				7,3	8,9	9,7	8,9	7,1			7,1	15,3	7,1	14,3	10,5			7,3	7,1	11,5	7,1	8,9			7,3	8,9	14,1	12,9	7,3		23,06
Grasas saturadas (g)				1,2	2	1,2	1,6	1,2			1,2	4,4	1,2	1,8	1,6			1,2	1,2	1,8	1,2	1,2			1	1,6	1,8	2,6	1,2		6,88
Hidratos de Carbono (g)				57,8	27,6	50	56,4	26,6			26,6	56	27,8	54	61			57,8	27,8	47,6	26,6	45,4			45,4	56,4	56,2	31,8	57,8		69,83
Azúcares (g)				13,4	15,6	17,2	14,2	14,6			14,6	14,4	15,8	17,2	13,2			13,4	15,8	16,4	14,6	17			15,4	14,2	16	14,4	13,4		21,93
Proteínas (g)				8,9	10,5	14,5	12,5	8,7			8,7	9,7	10,9	16,7	11,5			8,9	10,9	16,9	8,7	11,9			15,3	12,5	16,9	10,5	8,9		11,6
Sal (g)				0,21	0,41	0,51	0,21	0,21			0,21	0,21	0,41	0,61	0,21			0,21	0,41	0,51	0,21	0,11			0,51	0,21	0,51	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