



VEGANO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

5  
Coditos napolitana  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,6,12

6

7  
Crema de calabacín  
Patatas panaderas  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,6,8

1

8

11

12  
Arroz con tomate  
Ensalada de maíz  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,6,8

13

14  
Garbanzos con verduras  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,9

15

18

19  
Puré de patatas  
Menestra  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,6,8

20

21  
Macarrones napolitana  
Judías verdes  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,6,12

22

25

26  
Crema de puerros  
Hamburguesa vegetal  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6

27

28  
Patatas con verduras  
Ensalada de maíz  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,6,8,9

29

**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)					629,38		289,38					524,38		604,38					315,38		633,38					565,9		288,38			550,3
Valor energético (Kj)					2636,6		1210,6					2192,6		2530,6					1323,6		2653,6					2367,9		1204,6			2307,6
Grasas (g)					19,716		11,916					11,216		20,216					11,916		20,316					23,56		11,416			23,06
Grasas saturadas (g)					2,848		1,748					1,648		2,648					1,848		3,048					6,94		1,848			6,88
Hidratos de Carbono (g)					91,918		36,418					93,518		73,618					40,818		90,118					70,69		36,518			69,83
Azúcares (g)					26,02		3,52					5,12		27,02					9,72		22,52					22,95		7,52			21,98
Proteínas (g)					14,48		6,98					10,48		21,98					7,88		15,28					12,98		7,08			11,6
Sal (g)					1,09		0,44					1,04		1,02					0,54		1,04					1,58		0,84			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