

CELIACO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Fideos a la cazuela (sin gluten)
Merluza con tomate
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 4,9,12

Arroz con pollo
Salmón en amarillo
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 4

Sopa de verduras
Lenguado a la marinera (sin gluten)
Guisantes salteados
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 4,9,12

Arroz salteado con verduras
Jamón asado en salsa (sin gluten)
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 12

Crema de calabacín
Lomo adobado a la plancha
Patatas panaderas
Pan sin gluten
Fruta fresca

Macarrones con atún (sin gluten)
Lomo a la castellana
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 4,7,12

Arroz con tomate
Salchichas de pollo en salsa
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 6,12

Patatas con costilla
Lenguado en salsa alicantina (sin gluten)
Menestra
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 4,7,12

Arroz a la marinera
Pollo estofado (sin gluten)
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 7,12,14

Sopa de verduras con arroz
Merluza en salsa alicantina
Menestra
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 4,7,9

Berza con verduras (sin gluten)
Tortilla francesa
Judías verdes
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,7,9

Crema de puerros
Merluza en salsa alicantina
Patatas panaderas
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 4,7

Alubias con verduras
Tortilla francesa
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,7,9

Patatas con verduras
Tortilla de atún
Judías verdes
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4,9

Crema de zanahoria
Pizza sin gluten
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 7

Sopa de fideos (sin gluten)
Merluza en salsa alicantina (sin gluten)
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4,9

Fideos a la marinera (sin gluten)
Pollo asado
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 2,7,12,14

Alubias con verduras
Tilapia en salsa alicantina
Champiñones salteados
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 4,9

Puchero de garbanzos
Revuelto de patatas
Calabacines salteados
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,9

Patatas con choco
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 12,14

Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,9

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)		737,95	672,35	690,55			593,35	521,15	636,35	596,15	710,95			582,95	796,35	920,35	549,95	555,15			514,95	790,35	529,15	823,95	794,95			582,95	631,35	911,95	
Valor energético (Kj)		3097,1	2822,9	2897,5			2490,5	2189,5	2673,7	2499,1	2983,3			2448,1	3340,5	3861,9	2310,7	2332,1			2162,7	3315,5	2223,5	3457,1	3334,3			2454,9	2651,7	3827,7	
Grasas (g)		24,09	33,35	21,27			15,07	16,23	18,07	17,35	20,87			14,09	33,57	49,85	15,59	17,85			18,91	20,67	19,43	27,09	32,57			13,25	26,07	48,49	
Grasas saturadas (g)		5,83	5,83	3,61			3,19	2,75	5,41	7,05	3,81			2,33	9,79	8,33	3,11	3,35			4,97	4,19	4,55	7,03	4,71			3,43	6,01	8,41	
Hidratos de Carbono (g)		93,55	68,19	75,91			94,91	69,55	89,47	86,03	99,39			96,95	90,71	76,99	74,77	65,83			58,41	126,81	61,95	105,25	90,79			84,63	60,87	77,87	
Azúcares (g)		17,06	22,72	22,58			22,22	20,24	18,26	22,8	20,7			20,66	16,72	20,52	22,02	22,2			26,08	21,42	16,54	16,86	24,1			23,4	18,86	22,02	
Proteínas (g)		31,53	19,87	37,21			14,47	20,21	25,05	18,65	24,77			13,23	26,87	30,37	24,19	27,55			21,11	19,17	23,11	35,63	25,07			25,55	33,15	29,89	
Sal (g)		2,17	2,28	2,19			1,86	3,98	2,18	2,36	1,88			1,23	5,3	3,92	2,71	2,02			2,08	2,56	1,62	2,97	1,96			1,52	2,28	3,35	

Legumbres, la mejor proteína vegetal

Las legumbres nos aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales, y tienen bajo contenido en grasa.

Poseen calcio, hierro y magnesio y, entre las vitaminas, tiamina, riboflavina y ácido fólico.

Las legumbres son los alimentos de origen vegetal con mayor contenido proteico, y **si las mezclamos con los cereales, se obtiene un aporte de proteínas de mayor calidad, semejante a la de las carnes.**

El papel de las legumbres en la prevención del cáncer de colon y en la reducción de los niveles de colesterol es destacable.



Debido a su contenido en fibra y proteínas vegetales favorecen la saciedad.

Además, son una excelente fuente de energía para usar en reemplazo de pastas o arroz, ya que en comparación con los cereales, poseen menos hidratos, más fibra y proteínas.

Resulta útil introducirlas en forma de cremas, purés, en ensaladas y sopas.

¡2-3 raciones a la semana!

1 ración = aprox. 50g (peso crudo)



ALJACATERING

www.aljacatering.com