



BASAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Crema reina Lomo asado en salsa Tomate aliñado Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,6,12</p>	<p>Garbanzos con verduras Perca con tomate Zanahorias salteadas Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,6,9</p>	<p>Alubias con verduras Tortilla de patata Calabacines salteados Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,6,7,9</p>	<p>Arroz con pollo Merluza en salsa alicantina Tomate aliñado Pan Yogurt Alérgenos: 1,4,6,7</p>	<p>Fideos a la marinera Lomo a la castellana Zanahorias salteadas Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,2,3,4,6,12,14</p>
<p>Puchero de garbanzos Varitas de merluza Ensalada de maíz Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,2,4,6,7,9,14</p>	<p>Macarrones napolitana Albóndigas de pollo en salsa Patatas panaderas Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,6,7,12</p>	<p>Patatas con costilla Lenguado a la marinera Menestra Pan Yogurt Alérgenos: 1,4,6,7,12</p>	<p>Crema de verduras Pollo asado Ensalada de zanahoria Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,6,12</p>	<p>Paella Tortilla francesa Tomate aliñado Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,6,12,14</p>
<p>Lentejas estofadas Lomo adobado a la plancha Champiñones salteados Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,6,7,9</p>	<p>Sopa de arroz Merluza frita Judías verdes Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,4,6,9</p>			

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)										489,5	573,5	735,5	667,5	819,5			775,7	903,7	602,9	474,9	843,5			733,1	687,9					554,7	
Valor energético (Kj)										2057,5	2402,1	3080,7	2796,5	3431,1			3245,5	3783,9	2525,1	1989,9	3531,5			3067,9	2880,3					2321,5	
Grasas (g)										17,98	17,98	32,96	22,78	31,58			24,24	41,02	26,96	17,66	38,88			27,56	24,54					15,34	
Grasas saturadas (g)										3,98	2,36	6,96	5,28	7,66			4,3	9	6,16	3,34	5,38			6,16	3,88					2	
Hidratos de Carbono (g)										53,53	73,85	69,37	82,43	95,85			106,51	101,93	51,35	47,99	98,53			73,69	90,77					74,61	
Azúcares (g)										22,24	25,7	19,48	16,54	24,4			22,18	17,92	18,94	23,4	21,74			20,66	23,5					24,18	
Proteínas (g)										24,24	20,4	29,58	30,64	32,8			25,56	26,82	32,46	25,98	21,74			38,92	21,08					20,86	
Sal (g)										0,95	0,91	1,64	1,59	4,13			2,04	2,84	1,8	0,88	2,65			4,31	2,6					0,84	

La dieta mediterránea, escudo del corazón

La dieta mediterránea es el mejor ejemplo de alimentación saludable, ya que posee beneficios científicamente probados que se han relacionado con la mejora del perfil lipídico. Además, es una alimentación **rica en fibras y antioxidantes**. Estos efectos biológicos, y muchos más, permiten considerar la Dieta Mediterránea como una **excelente propuesta para la prevención de la enfermedad coronaria**.

La Dieta Mediterránea es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una pauta nutricional, es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas.

Algunas de sus principales características son:

- Utilizar aceite de oliva como principal grasa.
- Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia.
- Consumir diariamente productos lácteos (yogurt y quesos principalmente) y cereales.
- Preferir alimentos poco procesados, frescos, y de temporada.
- Consumir pescado en abundancia.
- Fruta fresca para el postre y agua para acompañar las comidas.
- Completar todo esto con actividad física diaria.





BASAL CELIACO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>10</p> <p>Crema reina Lomo asado en salsa (sin gluten) Tomate aliñado Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 12</p>	<p>4</p> <p>11</p> <p>Garbanzos con verduras Perca con tomate Zanahorias salteadas Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 9</p>	<p>5</p> <p>12</p> <p>Alubias con verduras Tortilla de patata Calabacines salteados Pan sin gluten Yogurt Alérgenos: 3,7,9</p>	<p>6</p> <p>13</p> <p>Arroz con pollo Merluza en salsa alicantina (sin gluten) Tomate aliñado Pan sin gluten Yogurt Alérgenos: 4,7</p>	<p>7</p> <p>14</p> <p>Fideos a la marinera (sin gluten) Lomo a la castellana Zanahorias salteadas Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 2,6,12,14</p>
<p>17</p> <p>Puchero de garbanzos Tilapia a la marinera (sin gluten) Ensalada de maíz Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 4,9,12</p>	<p>18</p> <p>Macarrones napolitana (sin gluten) Albóndigas de pollo (sin gluten) Patatas panaderas Pan sin gluten Yogurt Alérgenos: 7,12</p>	<p>19</p> <p>Patatas con costilla Lenguado a la marinera (sin gluten) Menestra Pan sin gluten Yogurt Alérgenos: 4,7,12</p>	<p>20</p> <p>Crema de verduras Pollo asado Ensalada de zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 12</p>	<p>21</p> <p>Paella Tortilla francesa Tomate aliñado Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 3,12,14</p>
<p>24</p> <p>Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Champiñones salteados Pan sin gluten Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Sopa de arroz Merluza en salsa alicantina (sin gluten) Judias verdes Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 3,4,9</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>

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)										532,95	615,95	777,95	709,95	863,95			658,15	944,15	645,35	517,35	885,95			503,55	554,35						554,7
Valor energético (Kj)										2242,1	2586,7	3265,3	2981,1	3623,7			2761,1	3960,5	2709,7	2174,5	3716,1			2110,5	2330,9						2321,5
Grasas (g)										18,29	18,29	33,27	23,09	32,49			11,75	41,53	27,27	17,97	39,19			16,07	15,55						15,34
Grasas saturadas (g)										4,03	2,41	7,01	5,33	8,51			2,35	8,85	6,21	3,39	5,43			2,81	3,23						2
Hidratos de Carbono (g)										64,15	84,47	79,99	93,05	112,07			95,93	117,55	61,97	58,61	109,15			64,51	75,09						74,61
Azúcares (g)										22,26	25,72	19,5	16,56	22,82			21,4	16,74	18,96	23,42	21,76			23,68	19,72						24,18
Proteínas (g)										22,83	19,09	28,27	29,33	26,49			34,85	20,11	31,05	24,67	20,43			20,41	24,87						20,86
Sal (g)										1,43	1,39	2,12	2,07	5,51			1,82	4,22	2,28	1,36	3,13			4,19	1,98						0,84

La dieta mediterránea, escudo del corazón

La dieta mediterránea es el mejor ejemplo de alimentación saludable, ya que posee beneficios científicamente probados que se han relacionado con la mejora del perfil lipídico. Además, es una alimentación **rica en fibras y antioxidantes**. Estos efectos biológicos, y muchos más, permiten considerar la Dieta Mediterránea como una **excelente propuesta para la prevención de la enfermedad coronaria**.

La Dieta Mediterránea es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una pauta nutricional, es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas.

Algunas de sus principales características son:

- Utilizar aceite de oliva como principal grasa.
- Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia.
- Consumir diariamente productos lácteos (yogurt y quesos principalmente) y cereales.
- Preferir alimentos poco procesados, frescos, y de temporada.
- Consumir pescado en abundancia.
- Fruta fresca para el postre y agua para acompañar las comidas.
- Completar todo esto con actividad física diaria.





**BASAL SIN LECHE
DE VACA**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

Crema reina
Lomo asado en salsa
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12

Garbanzos con verduras
Perca con tomate
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9

Alubias con verduras
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6,8,9

Arroz con pollo
Merluza en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,8

Fideos a la marinera
Lomo a la castellana
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,12,14

17

18

19

20

21

Puchero de garbanzos
Tilapia a la marinera
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,9,12

Macarrones napolitana
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6,8,12

Patatas con costilla
Lenguado a la marinera
Menestra
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,8,12

Crema de verduras
Pollo asado a la marinera
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12

Paella
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,12,14

24

25

26

27

28

Lentejas con verduras
Lomo adobado a la plancha
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9

Sopa de arroz
Merluza frita
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,9

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)										489,5	573,5	631,5	563,5	819,5			619,7	799,7	498,9	474,9	843,5			641,1	687,9					554,7	
Valor energético (Kj)										2057,5	2402,1	2642,7	2358,5	3431,1			2593,5	3345,9	2087,1	1989,9	3531,5			2683,9	2880,3					2321,5	
Grasas (g)										17,98	17,98	29,36	19,18	31,58			12,34	37,42	23,36	17,66	38,88			18,96	24,54					15,34	
Grasas saturadas (g)										3,98	2,36	4,86	3,18	7,66			2,4	6,9	4,06	3,34	5,38			3,16	3,88					2	
Hidratos de Carbono (g)										53,53	73,85	56,57	69,63	95,85			85,51	89,13	38,55	47,99	98,53			72,49	90,77					74,61	
Azúcares (g)										22,24	25,7	7,38	4,44	24,4			21,42	5,82	6,84	23,4	21,74			20,06	23,5					24,18	
Proteínas (g)										24,24	20,4	25,48	26,54	32,8			34,26	22,72	28,36	25,98	21,74			36,32	21,08					20,86	
Sal (g)										0,95	0,91	1,5	1,45	4,13			1,63	2,7	1,66	0,88	2,65			4,11	2,6					0,84	

La dieta mediterránea, escudo del corazón

La dieta mediterránea es el mejor ejemplo de alimentación saludable, ya que posee beneficios científicamente probados que se han relacionado con la mejora del perfil lipídico. Además, es una alimentación **rica en fibras y antioxidantes**. Estos efectos biológicos, y muchos más, permiten considerar la Dieta Mediterránea como una **excelente propuesta para la prevención de la enfermedad coronaria**.

La Dieta Mediterránea es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una pauta nutricional, es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas.

Algunas de sus principales características son:

- Utilizar aceite de oliva como principal grasa.
- Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia.
- Consumir diariamente productos lácteos (yogurt y quesos principalmente) y cereales.
- Preferir alimentos poco procesados, frescos, y de temporada.
- Consumir pescado en abundancia.
- Fruta fresca para el postre y agua para acompañar las comidas.
- Completar todo esto con actividad física diaria.





**BASAL SIN
PESCADO Y
PLÁTANO**

DOMINGOS	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
10 Crema reina Lomo asado en salsa Tomate aliñado Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,6,12	11 Garbanzos con verduras Tortilla francesa Zanahorias salteadas Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,6,9	12 Alubias con verduras Tortilla de patata Calabacines salteados Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,6,7,9	13 Arroz con pollo Pechuga de pavo en salsa Tomate aliñado Pan Yogurt Alérgenos: 1,6,7	14 Crema de puerros Lomo a la castellana Zanahorias salteadas Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,6,12
17 Puchero de garbanzos Pechuga de pollo alicantina Ensalada de maíz Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,6,9	18 Macarrones napolitana Albóndigas de pollo en salsa Patatas panaderas Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,6,7,12	19 Patatas con costilla Lagrimitas de pollo en salsa Menestra Pan Yogurt Alérgenos: 1,6,7,12	20 Crema de verduras Pollo asado Ensalada de zanahoria Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,6,12	21 Arroz salteado Tortilla francesa Tomate aliñado Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,6
24 Lentejas estofadas Lomo adobado a la plancha Champiñones salteados Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,6,7,9	25 Sopa de arroz Tortilla de patata Judias verdes Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,6,9	26	27	28

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)										489,5	886,5	735,5	561,5	539,5			652,7	903,7	625,9	474,9	901,5			733,1	590,9					554,7	
Valor energético (Kj)										2057,5	3712,1	3080,7	2352,5	2259,1			2731,5	3783,9	2621,1	1989,9	3775,5			3067,9	2476,3					2321,5	
Grasas (g)										17,98	47,48	32,96	17,08	26,18			15,54	41,02	29,06	17,66	41,08			27,56	23,64					15,34	
Grasas saturadas (g)										3,98	6,06	6,96	4,38	6,86			3,3	9	7,06	3,34	5,38			6,16	4,58					2	
Hidratos de Carbono (g)										53,53	78,05	69,37	81,73	51,25			85,01	101,93	51,75	47,99	112,73			73,69	72,37					74,61	
Azúcares (g)										22,24	26,6	19,48	16,24	23,8			21,38	17,92	19,14	23,4	20,34			20,66	20					24,18	
Proteínas (g)										24,24	28	29,58	17,54	20,2			37,26	26,82	33,36	25,98	17,74			38,92	18,58					20,86	
Sal (g)										0,95	2,71	1,64	0,89	3,43			1,34	2,84	1,81	0,88	2,45			4,31	1,4					0,84	

La dieta mediterránea, escudo del corazón

La dieta mediterránea es el mejor ejemplo de alimentación saludable, ya que posee beneficios científicamente probados que se han relacionado con la mejora del perfil lipídico. Además, es una alimentación **rica en fibras y antioxidantes**. Estos efectos biológicos, y muchos más, permiten considerar la Dieta Mediterránea como una **excelente propuesta para la prevención de la enfermedad coronaria**.

La Dieta Mediterránea es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una pauta nutricional, es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas.

Algunas de sus principales características son:

- Utilizar aceite de oliva como principal grasa.
- Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia.
- Consumir diariamente productos lácteos (yogurt y quesos principalmente) y cereales.
- Preferir alimentos poco procesados, frescos, y de temporada.
- Consumir pescado en abundancia.
- Fruta fresca para el postre y agua para acompañar las comidas.
- Completar todo esto con actividad física diaria.





TRANSICIÓN SIN HUEVO Y LECHE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

Crema de verduras
Lomo asado en salsa
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,6,12

Garbanzos con verduras TX
Perca con tomate
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,6,9

Puré de alubias
Lomo asado en salsa
Calabacines salteados
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,8,12

Crema reina
Merluza en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,8

Crema de puerros
Lomo a la castellana
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,6,12

17

18

19

20

21

Puré de garbanzos
Tilapia a la marinera
Menestra guisada
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4,6,12

Crema de verduras
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,8,12

Patatas con costilla TX
Lenguado a la marinera
Menestra
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,8,9,12

Crema de verduras
Pollo asado
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,6,12

Crema de calabacín
Hamburguesa de pollo
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,6,12

24

25

26

27

28

Lentejas con verduras TX
Lomo adobado a la plancha
Champiñones salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,6

Crema de zanahoria
Merluza en salsa alicantina
Judías verdes
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4,6

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)										459,5	559,5	619,5	337,5	525,5			708,5	503,7	498,9	491,5	286,5			571,1	437,9					554,7	
Valor energético (Kj)										1934,5	2347,1	2596,7	1416,5	2204,1			2970,3	2109,9	2087,1	2065,1	1204,5			2392,9	1835,3					2321,5	
Grasas (g)										17,98	17,78	26,06	12,38	25,98			24,36	29,82	23,16	20,28	14,88			16,56	15,84					15,34	
Grasas saturadas (g)										3,98	2,36	5,26	1,98	6,86			3,56	5,9	4,06	3,76	3,08			2,76	2,58					2	
Hidratos de Carbono (g)										48,33	72,45	49,37	35,23	49,85			77,05	42,93	39,95	48,15	48,33			65,49	50,47					74,61	
Azúcares (g)										19,74	21,2	6,78	5,44	19,3			19,78	6,62	7,24	20,4	17,14			16,36	20,4					24,18	
Proteínas (g)										22,84	19,6	36,68	19,54	19,4			35,1	14,72	28,36	25	25,64			32,92	19,78					20,86	
Sal (g)										0,96	0,94	1,5	0,95	3,44			1,76	2,1	1,56	1,04	475,26			4,12	1,11					0,84	

La dieta mediterránea, escudo del corazón

La dieta mediterránea es el mejor ejemplo de alimentación saludable, ya que posee beneficios científicamente probados que se han relacionado con la mejora del perfil lipídico. Además, es una alimentación **rica en fibras y antioxidantes**. Estos efectos biológicos, y muchos más, permiten considerar la Dieta Mediterránea como una **excelente propuesta para la prevención de la enfermedad coronaria**.

La Dieta Mediterránea es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una pauta nutricional, es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas.

Algunas de sus principales características son:

- Utilizar aceite de oliva como principal grasa.
- Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia.
- Consumir diariamente productos lácteos (yogurt y quesos principalmente) y cereales.
- Preferir alimentos poco procesados, frescos, y de temporada.
- Consumir pescado en abundancia.
- Fruta fresca para el postre y agua para acompañar las comidas.
- Completar todo esto con actividad física diaria.

