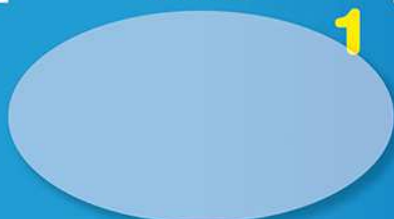


LUNES

1



8

Ensaladilla
Pechuga de pollo alicantina
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6

15

Patatas con costilla
Lenguado con tomate
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,12

22

Arroz con pollo
Varitas de merluza
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,4,6,7,14

28

Cocido de garbanzos
Lomo asado en salsa
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,7,9,12

MARTES

2

Garbanzos con verduras
Perca en amarillo
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,9

9

Alubias con verduras
Nuggets de pescado
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,9

16

Salmorejo
Salchichas de pollo en salsa
Arroz salteado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,12

23

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

30

Sopa de picadillo
Buñuelos de bacalao
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9

MIÉRCOLES

3

Sopa de verduras con fideos
Lomo asado en salsa
Patatas panaderas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9,12

10

Fideos a la marinera
Lomo a la castellana
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,12,14

17

Ensalada de pasta
Perca en amarillo
Champiñones salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7

24

Patatas con choco
Tortilla francesa
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,12,14

31

Fideos a la marinera
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,14

JUEVES

4

Coditos napolitana
Tortilla de atún
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,12

11

Arroz con tomate
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7

18

Sopa de estrellitas
Pollo asado
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9,12

25

Gazpacho
Pizza de atún
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7,12

VIERNES

5

Lentejas estofadas
Merluza a la marinera
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,7,9,12

12

Puchero de garbanzos
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9

19

Crema de legumbres
Revuelto de patatas
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9

26

Macarrones napolitana
Merluza en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,12

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)		611,9	709,7	840,7	734,5			657,9	502,5	857,9	729,9	686,5			426,7	695,3	589,1	575,5	597,5			827,9	648,9	695,5	654,7	700,5			856,7	830,9	769,9
Valor energético (Kj)		2563,1	2976,9	3517,5	3076,1			2756,3	2105,5	3592,1	3056,9	2873,7			1785,5	2913,1	2465,9	2410,1	2502,5			3463,9	2719,3	2914,7	2740,5	2933,5			3589,9	3480,1	3222,9
Grasas (g)		21,46	27,22	33,64	28,58			32,74	12,38	35,06	20,16	22,66			14,54	32,2	20,66	19,68	21,58			32,46	19,14	43,36	26,24	20,48			36,32	40,16	25,86
Grasas saturadas (g)		4,46	8,9	5,7	6,06			5,98	2,08	9,76	4,54	3,86			2,8	7,46	4,86	4,36	3,48			5,44	3,28	7,36	7,1	2,98			8,4	7,26	6,14
Hidratos de Carbono (g)		71,35	78,63	99,21	73,55			53,17	66,33	93,35	107,59	89,37			53,01	75,53	76,39	61,75	71,93			108,59	74,47	50,57	82,31	95,03			82,23	88,15	89,69
Azúcares (g)		20,94	18,22	23,28	24,1			23,2	24,24	19,64	16,3	20,68			21,58	19,46	17,46	22,1	24,84			21,6	21,2	17,38	19,68	23,14			23,02	17,44	18,6
Proteínas (g)		24,66	33,42	28,76	35,6			35,68	20,54	37,06	27,28	25,18			16,26	21,36	20,92	33,2	21,94			20,48	35,48	21,88	19,56	28,04			41,62	26,16	40,78
Sal (g)		1,08	1,74	1,84	1,73			1,8	0,75	4,3	1,82	1,4			0,84	2,44	1,45	1,43	0,85			2,08	3,9	2,94	1,68	1,55			2	3,9	1,62

Aceite de oliva, una grasa saludable

Las grasas son esenciales para nuestra salud porque intervienen en la composición de las membranas celulares y de las estructuras nucleares. Aún así, deben consumirse con moderación, debido a su elevado aporte calórico.

Son mucho más saludables las grasas de origen vegetal, sobre todo el aceite de oliva.



El aceite de oliva está compuesto fundamentalmente por ácidos grasos monoinsaturados, los cuales previenen la aparición de patologías cardiovasculares.

¡3-6 raciones al día!
1 ración = 10 ml =



El aceite de oliva aporta vitaminas A, D, K y E, que favorecen el desarrollo físico e intelectual durante el crecimiento, y es una rica fuente de antioxidantes que reducen el desgaste de los tejidos. Además, estimula la absorción de calcio (Ca) entre otros beneficios.

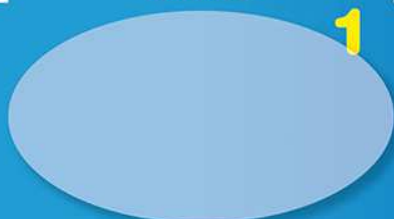


ALJACATERING

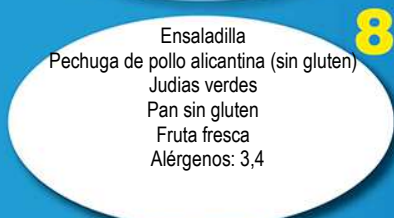
www.aljacatering.com

LUNES

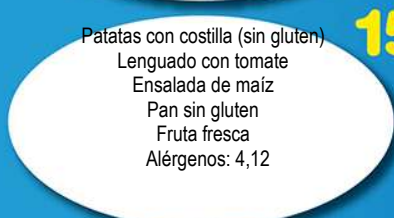
1



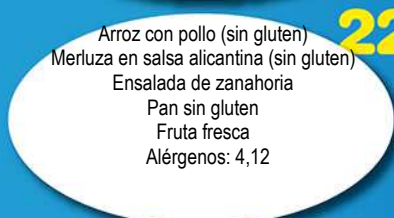
8



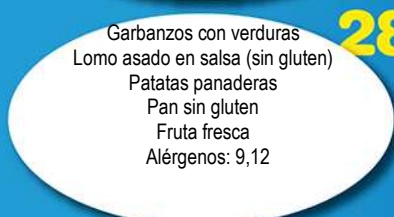
15



22

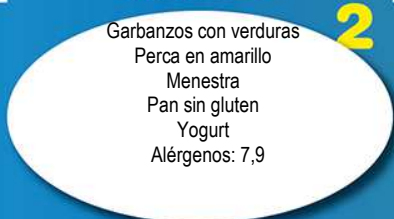


28

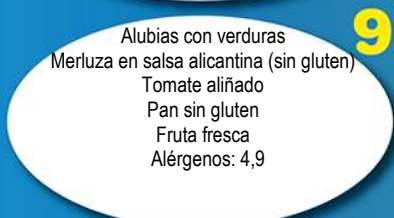


MARTES

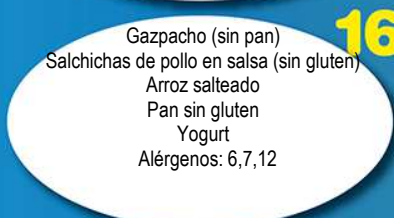
2



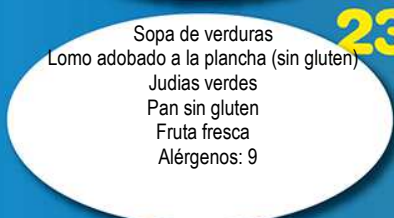
9



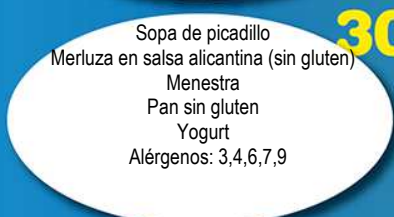
16



23

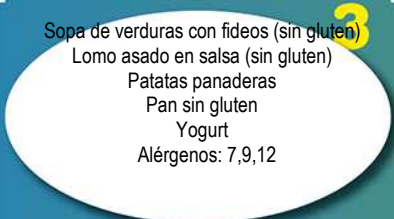


30

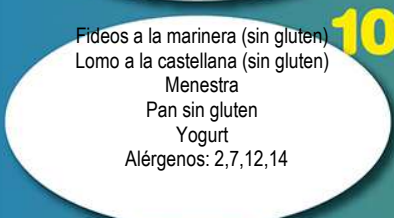


MIÉRCOLES

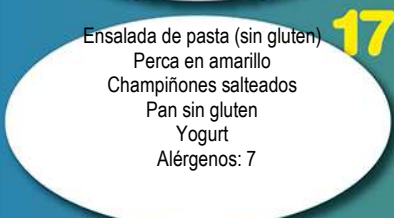
3



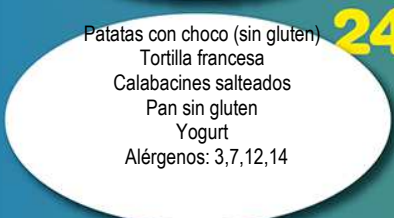
10



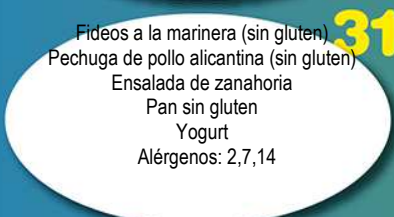
17



24

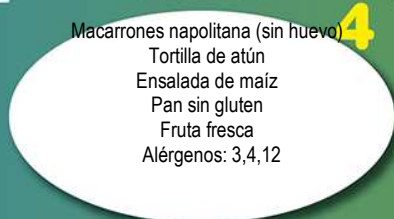


31

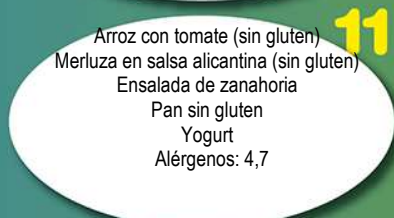


JUEVES

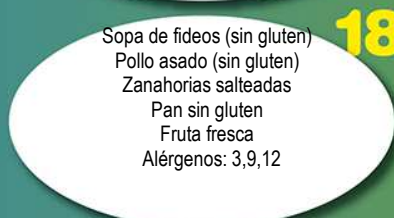
4



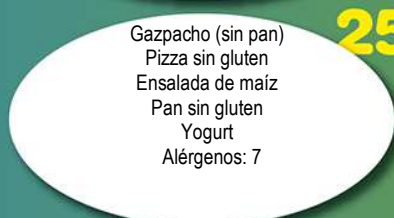
11



18

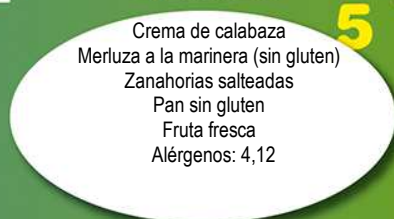


25

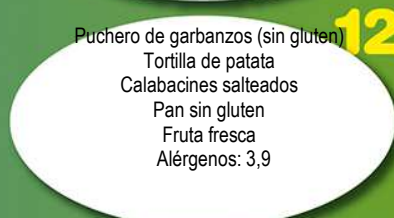


VIERNES

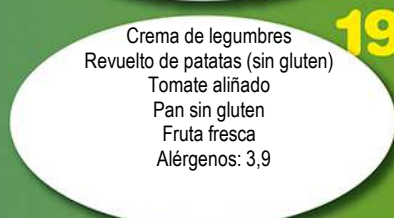
5



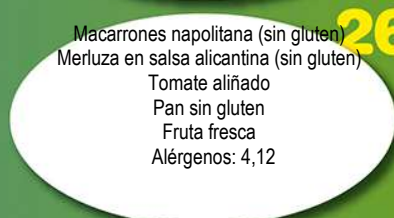
12



19



26



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)		654,35	755,15	881,15	498,95			700,35	650,95	902,35	772,35	728,95			469,15	626,35	603,55	617,95	639,95			691,35	498,95	737,95	590,75	740,95			814,15	606,35	814,35
Valor energético (Kj)		2747,7	3169,5	3694,1	2100,7			2940,9	2734,1	3784,7	3241,5	3058,3			1970,1	2631,7	2534,5	2594,7	2687,1			2900,5	2097,9	3099,3	2481,1	3110,1			3414,5	2547,7	3415,5
Grasas (g)		21,77	27,93	34,15	17,09			33,05	18,39	35,97	20,47	22,97			14,85	29,11	19,17	20,19	21,89			19,97	18,45	43,67	23,55	20,99			29,23	19,27	26,77
Grasas saturadas (g)		4,51	9,55	5,55	2,71			6,03	3,03	10,61	4,59	3,91			2,85	6,91	4,91	4,41	3,53			3,29	5,33	7,41	7,65	2,83			5,25	5,41	6,99
Hidratos de Carbono (g)		81,97	92,85	114,83	63,27			63,79	77,65	109,57	118,21	99,99			63,63	69,75	92,41	74,17	82,55			97,41	58,49	61,19	74,03	110,65			91,05	73,67	105,9
Azúcares (g)		20,96	17,24	22,1	24,72			23,22	24,56	18,06	16,32	20,7			21,6	17,88	17,08	21,72	24,86			20,72	23,62	17,4	20,6	21,96			23,44	17,06	17,02
Proteínas (g)		23,35	28,81	22,05	17,09			34,37	32,33	30,75	25,97	23,87			14,95	17,45	12,01	29,89	20,63			26,57	19,97	20,57	16,85	21,33			36,41	31,45	34,47
Sal (g)		1,56	2,82	2,42	1,61			2,28	1,93	3,48	3,1	2,38			1,92	2,52	2,33	2,61	1,33			2,56	4,48	4,12	2,76	2,93			2,06	2,48	3

Aceite de oliva, una grasa saludable

Las grasas son esenciales para nuestra salud porque intervienen en la composición de las membranas celulares y de las estructuras nucleares. Aún así, deben consumirse con moderación, debido a su elevado aporte calórico.

Son mucho más saludables las grasas de origen vegetal, sobre todo el aceite de oliva.



El aceite de oliva está compuesto fundamentalmente por ácidos grasos monoinsaturados, los cuales previenen la aparición de patologías cardiovasculares.

¡3-6 raciones al día!
1 ración = 10 ml =



El aceite de oliva aporta vitaminas A, D, K y E, que favorecen el desarrollo físico e intelectual durante el crecimiento, y es una rica fuente de antioxidantes que reducen el desgaste de los tejidos. Además, estimula la absorción de calcio (Ca) entre otros beneficios.

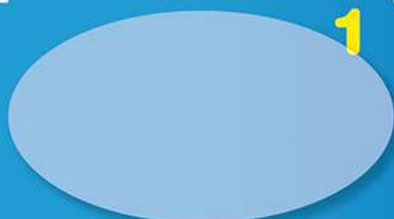


ALJACATERING

www.aljacatering.com

LUNES

1



8

Patatas con verduras
Pechuga de pollo alicantina
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9

15

Patatas con costilla
Lenguado con tomate
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,12

22

Arroz con pollo
Varitas de merluza
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,4,6,7,14

28

Cocido de garbanzos
Lomo asado en salsa
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,7,9,12

MARTES

2

Garbanzos con verduras
Perca en amarillo
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,9

9

Alubias con verduras
Nuggets de pescado
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,9

16

Salmorejo
Salchichas de pollo en salsa
Arroz salteado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,12

23

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

30

Sopa de arroz (sin huevo)
Merluza en salsa alicantina
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7,9

MIÉRCOLES

3

Sopa de verduras con fideos (sin huevo)
Lomo asado en salsa
Patatas panaderas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,9,12

10

Fideos a la marinera (sin huevo)
Lomo a la castellana
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,4,6,7,12,14

17

Espaguetis napolitana (sin huevo)
Perca en amarillo
Champiñones salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,12

24

Patatas con choco
Hamburguesa de pollo plancha
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,12,14

31

Fideos a la marinera (sin huevo)
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,4,6,7,14

JUEVES

4

Macarrones napolitana (sin huevo)
Tilapia en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,12

11

Arroz con tomate
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7

18

Sopa de fideos (sin huevo)
Pollo asado
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9,12

25

Gazpacho
Pizza de atún
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7,12

VIERNES

5

Lentejas estofadas
Merluza a la marinera
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,7,9,12

12

Puchero de garbanzos
Lagrimitas de pollo en salsa
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9,12

19

Crema de legumbres
Hamburguesa de jibia
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9

26

Macarrones napolitana (sin huevo)
Merluza en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,12

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)		611,9	711,7	726,7	734,5			561,9	502,5	859,9	729,9	645,5			426,7	695,3	575,1	639,5	430,5			827,9	648,9	572,5	654,7	698,5			856,7	575,9	771,9
Valor energético (Kj)		2563,1	2984,9	3041,5	3076,1			2354,3	2105,5	3600,1	3056,9	2701,7			1785,5	2913,1	2407,9	2678,1	1803,5			3463,9	2719,3	2399,7	2740,5	2925,5			3589,9	2413,1	3230,9
Grasas (g)		21,46	27,62	20,74	28,58			24,34	12,38	35,66	20,16	16,96			14,54	32,2	17,66	17,28	9,58			32,46	19,14	29,76	26,24	20,68			36,32	15,16	26,46
Grasas saturadas (g)		4,46	9,5	3	6,06			4,38	2,08	10,56	4,54	3,36			2,8	7,46	4,66	4,16	1,28			5,44	3,28	7,36	7,1	2,78			8,4	4,36	6,94
Hidratos de Carbono (g)		71,35	82,23	102,31	73,55			55,97	66,33	98,95	107,59	82,97			53,01	75,53	86,39	86,95	63,93			108,59	74,47	51,17	82,31	100,03			82,23	79,05	95,29
Azúcares (g)		20,94	17,22	21,88	24,1			22,6	24,24	18,04	16,3	21,08			21,58	19,46	15,86	21,7	24,24			21,6	21,2	17,68	19,68	21,94			23,02	17,04	17
Proteínas (g)		24,66	30,22	26,86	35,6			25,48	20,54	32,06	27,28	33,18			16,26	21,36	13,72	29,8	15,54			20,48	35,48	20,18	19,56	22,64			41,62	27,76	35,78
Sal (g)		1,08	1,74	1,64	1,73			1,5	0,75	4,4	1,82	1,51			0,84	2,44	1,45	1,43	0,25			2,08	3,9	3,04	1,68	1,65			2	1,7	1,72

Aceite de oliva, una grasa saludable

Las grasas son esenciales para nuestra salud porque intervienen en la composición de las membranas celulares y de las estructuras nucleares. Aún así, deben consumirse con moderación, debido a su elevado aporte calórico.

Son mucho más saludables las grasas de origen vegetal, sobre todo el aceite de oliva.



El aceite de oliva está compuesto fundamentalmente por ácidos grasos monoinsaturados, los cuales previenen la aparición de patologías cardiovasculares.

¡3-6 raciones al día!
1 ración = 10 ml =



El aceite de oliva aporta vitaminas A, D, K y E, que favorecen el desarrollo físico e intelectual durante el crecimiento, y es una rica fuente de antioxidantes que reducen el desgaste de los tejidos. Además, estimula la absorción de calcio (Ca) entre otros beneficios.

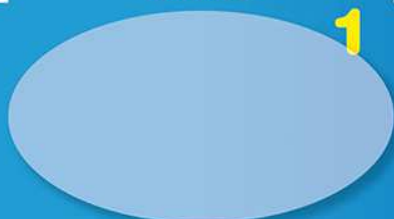


ALJACATERING

www.aljacatering.com

LUNES

1



8

Ensaladilla
Pechuga de pollo alicantina
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6

15

Patatas con costilla
Lenguado con tomate
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,12

22

Arroz con pollo
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6

28

Garbanzos con verduras
Lomo asado en salsa
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9,12

MARTES

2

Garbanzos con verduras
Perca en amarillo
Menestra
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,8,9

9

Alubias con verduras
Nuggets de pescado
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,9

16

Salmorejo
Salchichas de pollo en salsa
Arroz salteado
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,8,12

23

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

30

Sopa de picadillo (sin jamón york)
Merluza en salsa alicantina
Menestra
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,4,6,8,9

MIÉRCOLES

3

Sopa de verduras con fideos
Lomo asado en salsa
Patatas panaderas
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6,8,9,12

10

Fideos a la marinera
Lomo a la castellana
Menestra
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,2,3,4,6,8,12,14

17

Ensalada de pasta
Perca en amarillo
Champiñones salteados
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6,8

24

Patatas con choco
Tortilla francesa
Calabacines salteados
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6,8,12,14

31

Fideos a la marinera
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,2,3,4,6,8,14

JUEVES

4

Coditos napolitana
Tortilla de atún
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,12

11

Arroz con tomate
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,8

18

Sopa de estrellitas
Pollo asado
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9,12

25

Gazpacho
Pizza de atún
Ensalada de maíz
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,8,12

VIERNES

5

Lentejas con verduras
Merluza a la marinera
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,9,12

12

Puchero de garbanzos
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9

19

Crema de legumbres
Revuelto de patatas
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9

26

Macarrones napolitana
Merluza en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,12

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)		507,9	605,7	840,7	642,5			657,9	502,5	753,9	625,9	686,5			426,7	591,3	485,1	575,5	597,5			648,9	648,9	591,5	550,7	700,5			770,7	459,9	665,9
Valor energético (Kj)		2125,1	2538,9	3517,5	2692,1			2756,3	2105,5	3154,1	2618,9	2873,7			1785,5	2475,1	2027,9	2410,1	2502,5			2715,9	2719,3	2476,7	2302,5	2933,5			3229,9	1925,1	2784,9
Grasas (g)		17,86	23,62	33,64	19,98			32,74	12,38	31,46	16,56	22,66			14,54	28,6	17,06	19,68	21,58			19,66	19,14	39,76	22,64	20,48			28,92	15,36	22,26
Grasas saturadas (g)		2,36	6,8	5,7	3,06			5,98	2,08	7,66	2,44	3,86			2,8	5,36	2,76	4,36	3,48			3,24	3,28	5,26	5	2,98			5,2	3,26	4,04
Hidratos de Carbono (g)		58,55	65,83	99,21	72,35			53,17	66,33	80,55	94,79	89,37			53,01	62,73	63,59	61,75	71,93			86,79	74,47	37,77	69,51	95,03			80,43	50,25	76,89
Azúcares (g)		8,84	6,12	23,28	23,5			23,2	24,24	7,54	4,2	20,68			21,58	7,36	5,36	22,1	24,84			20,7	21,2	5,28	7,58	23,14			23,42	4,94	6,5
Proteínas (g)		20,56	29,32	28,76	33			35,68	20,54	32,96	23,18	25,18			16,26	17,26	16,82	33,2	21,94			27,88	35,48	17,78	15,46	28,04			37,82	28,66	36,68
Sal (g)		0,94	1,6	1,84	1,53			1,8	0,75	4,16	1,68	1,4			0,84	2,3	1,31	1,43	0,85			1,48	3,9	2,8	1,54	1,55			1,58	1,86	1,48

Aceite de oliva, una grasa saludable

Las grasas son esenciales para nuestra salud porque intervienen en la composición de las membranas celulares y de las estructuras nucleares. Aún así, deben consumirse con moderación, debido a su elevado aporte calórico.

Son mucho más saludables las grasas de origen vegetal, sobre todo el aceite de oliva.



El aceite de oliva está compuesto fundamentalmente por ácidos grasos monoinsaturados, los cuales previenen la aparición de patologías cardiovasculares.

¡3-6 raciones al día!
1 ración = 10 ml =



El aceite de oliva aporta vitaminas A, D, K y E, que favorecen el desarrollo físico e intelectual durante el crecimiento, y es una rica fuente de antioxidantes que reducen el desgaste de los tejidos. Además, estimula la absorción de calcio (Ca) entre otros beneficios.



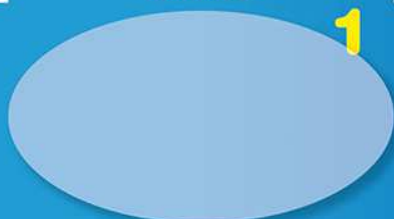
ALJACATERING

www.aljacatering.com

BASAL SIN MARISCO

LUNES

1



8

Ensaladilla
Pechuga de pollo alicantina
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6

15

Patatas con costilla
Lenguado con tomate
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,12

22

Arroz con pollo
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6

28

Cocido de garbanzos
Lomo asado en salsa
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,7,9,12

MARTES

2

Garbanzos con verduras
Perca en amarillo
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,9

9

Alubias con verduras
Merluza en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,9

16

Salmorejo
Salchichas de pollo en salsa
Arroz salteado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,12

23

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

30

Sopa de picadillo
Merluza en salsa alicantina
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,6,7,9

MIÉRCOLES

3

Sopa de verduras con fideos
Lomo asado en salsa
Patatas panaderas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9,12

10

Crema de calabaza
Lomo a la castellana
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,12

17

Ensalada de pasta
Perca en amarillo
Champiñones salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7

24

Patatas con verduras
Tortilla francesa
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

31

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7

JUEVES

4

Coditos napolitana
Tortilla de atún
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,12

11

Arroz con tomate
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7

18

Sopa de estrellitas
Pollo asado
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9,12

25

Gazpacho
Pizza de atún
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7,12

VIERNES

5

Lentejas estofadas
Merluza a la marinera
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,7,9,12

12

Puchero de garbanzos
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9

19

Crema de legumbres
Revuelto de patatas
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9

26

Macarrones napolitana
Merluza en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,12

Alérgenos: 1·Cereales con gluten 2·Crustáceos 3·Huevos 4·Pescado 5·Cacahuètes 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)		611,9	709,7	840,7	734,5			657,9	608,5	577,9	729,9	686,5			426,7	695,3	589,1	575,5	597,5			648,9	648,9	725,5	654,7	700,5			856,7	563,9	495,9
Valor energético (Kj)		2563,1	2976,9	3517,5	3076,1			2756,3	2549,5	2424,1	3056,9	2873,7			1785,5	2913,1	2465,9	2410,1	2502,5			2715,9	2719,3	3038,7	2740,5	2933,5			3589,9	2363,1	2072,9
Grasas (g)		21,46	27,22	33,64	28,58			32,74	18,08	29,46	20,16	22,66			14,54	32,2	20,66	19,68	21,58			19,66	19,14	47,16	26,24	20,48			36,32	18,96	20,26
Grasas saturadas (g)		4,46	8,9	5,7	6,06			5,98	2,98	8,96	4,54	3,86			2,8	7,46	4,86	4,36	3,48			3,24	3,28	7,96	7,1	2,98			8,4	5,36	5,34
Hidratos de Carbono (g)		71,35	78,63	99,21	73,55			53,17	67,03	49,75	107,59	89,37			53,01	75,53	76,39	61,75	71,93			86,79	74,47	53,37	82,31	95,03			82,23	63,05	47,09
Azúcares (g)		20,94	18,22	23,28	24,1			23,2	24,54	19,84	16,3	20,68			21,58	19,46	17,46	22,1	24,84			20,7	21,2	18,58	19,68	23,14			23,02	17,04	21,2
Proteínas (g)		24,66	33,42	28,76	35,6			35,68	33,64	23,86	27,28	25,18			16,26	21,36	20,92	33,2	21,94			27,88	35,48	18,68	19,56	28,04			41,62	32,76	27,58
Sal (g)		1,08	1,74	1,84	1,73			1,8	1,45	3,7	1,82	1,4			0,84	2,44	1,45	1,43	0,85			1,48	3,9	2,84	1,68	1,55			2	2	1,02

Aceite de oliva, una grasa saludable

Las grasas son esenciales para nuestra salud porque intervienen en la composición de las membranas celulares y de las estructuras nucleares. Aún así, deben consumirse con moderación, debido a su elevado aporte calórico.

Son mucho más saludables las grasas de origen vegetal, sobre todo el aceite de oliva.



El aceite de oliva está compuesto fundamentalmente por ácidos grasos monoinsaturados, los cuales previenen la aparición de patologías cardiovasculares.

¡3-6 raciones al día!
1 ración = 10 ml =



El aceite de oliva aporta vitaminas A, D, K y E, que favorecen el desarrollo físico e intelectual durante el crecimiento, y es una rica fuente de antioxidantes que reducen el desgaste de los tejidos. Además, estimula la absorción de calcio (Ca) entre otros beneficios.



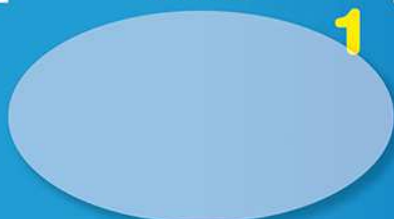
ALJACATERING

www.aljacatering.com

BASAL SIN PESCADO

LUNES

1



8

Patatas con verduras
Pechuga de pollo alicantina
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9

15

Patatas con costilla
Revuelto de champiñones
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,12

22

Arroz con pollo
Tortilla francesa
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6

28

Cocido de garbanzos
Lomo asado en salsa
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,7,9,12

MARTES

2

Garbanzos con verduras
Albóndigas de pollo en salsa
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,9,12

9

Alubias con verduras
Huevos con verduras
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9,12

16

Salmorejo
Salchichas de pollo en salsa
Arroz salteado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,12

23

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

30

Sopa de picadillo
Tortilla francesa
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

MIÉRCOLES

3

Sopa de verduras con fideos
Lomo asado en salsa
Patatas panaderas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9,12

10

Crema de calabaza
Lomo a la castellana
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,12

17

Ensalada de pasta (sin atún)
Pechuga de pavo a la plancha
Champiñones salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7

24

Patatas con verduras
Tortilla francesa
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

31

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7

JUEVES

4

Coditos napolitana
Tortilla francesa
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,12

11

Arroz con tomate
San jacob
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7

18

Sopa de estrellitas
Pollo asado
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9,12

25

Gazpacho
Pollo estofado
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,12

VIERNES

5

Lentejas estofadas
Hamburguesa de pollo plancha
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,7,9,12

12

Puchero de garbanzos
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9

19

Crema de legumbres
Revuelto de patatas
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9

26

Macarrones napolitana
Lomo adobado a la plancha
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,12

Alérgenos: 1-Cereales con gluten 2-Crustáceos 3-Huevos 4-Pescado 5-Cacahuètes 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)		844,9	709,7	923,7	805,5			561,9	631,5	577,9	879,9	686,5			579,7	695,3	677,1	575,5	597,5			855,9	648,9	725,5	577,7	717,5			856,7	770,9	495,9
Valor energético (Kj)		3538,1	2976,9	3865,5	3373,1			2354,3	2645,5	2424,1	3683,9	2873,7			2425,5	2913,1	2837,9	2410,1	2502,5			3581,9	2719,3	3038,7	2418,5	3004,5			3589,9	3229,1	2072,9
Grasas (g)		41,46	27,22	44,64	37,68			24,34	22,18	29,46	29,36	22,66			26,94	32,2	21,66	19,68	21,58			43,46	19,14	47,16	27,14	20,38			36,32	42,76	20,26
Grasas saturadas (g)		8,86	8,9	5,9	8,66			4,38	4,28	8,96	6,94	3,86			5	7,46	5,16	4,36	3,48			6,04	3,28	7,96	6,3	3,28			8,4	8,16	5,34
Hidratos de Carbono (g)		77,25	78,63	100,81	76,85			55,97	68,23	49,75	130,59	89,37			57,01	75,53	77,09	61,75	71,93			90,29	74,47	53,37	52,41	99,03			82,23	66,55	47,09
Azúcares (g)		22,04	18,22	23,68	24,9			22,6	25,84	19,84	18,2	20,68			22,48	19,46	17,96	22,1	24,84			21,3	21,2	18,58	18,98	23,04			23,02	17,64	21,2
Proteínas (g)		32,76	33,42	23,26	30,1			25,48	27,74	23,86	20,48	25,18			22,16	21,36	39,92	33,2	21,94			22,38	35,48	18,68	27,56	28,34			41,62	27,26	27,58
Sal (g)		2,78	1,74	2,74	2,93			1,5	1,45	3,7	2,72	1,4			1,64	2,44	3,75	1,43	0,85			2,58	3,9	2,84	1,78	3,95			2	3,1	1,02

Aceite de oliva, una grasa saludable

Las grasas son esenciales para nuestra salud porque intervienen en la composición de las membranas celulares y de las estructuras nucleares. Aún así, deben consumirse con moderación, debido a su elevado aporte calórico.

Son mucho más saludables las grasas de origen vegetal, sobre todo el aceite de oliva.



El aceite de oliva está compuesto fundamentalmente por ácidos grasos monoinsaturados, los cuales previenen la aparición de patologías cardiovasculares.

¡3-6 raciones al día!
1 ración = 10 ml =



El aceite de oliva aporta vitaminas A, D, K y E, que favorecen el desarrollo físico e intelectual durante el crecimiento, y es una rica fuente de antioxidantes que reducen el desgaste de los tejidos. Además, estimula la absorción de calcio (Ca) entre otros beneficios.



ALJACATERING

www.aljacatering.com