

OPEN CIENCIAS

menú JULIO 22



ALJACATERING

BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4
Patatas con costilla
Merluza en salsa alicantina
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

5
Macarrones con atún
Lagrimitas de pollo empanadas
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,12,13

6
Lentejas con verduras
Salmón en amarillo
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9

7
Arroz a la marinera
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,12,14

1
Puchero de garbanzos
Salchichas de pollo al vino
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9,12

8
Salmorejo
Lomo a la castellana
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

11
Fideos a la cazuela
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9,12

12
Crema de legumbres
Jamón asado en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,9,12

13
Sopa de estrellitas
Varitas de merluza
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

14
Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

15
Gazpacho
Pollo asado
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

18
Ensalada de pasta
Tortilla francesa
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3

19
Arroz con pollo
Lenguado a la marinera
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

20
Crema de puerros
Pizza de atún
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7

21
Lentejas con verduras
Merluza en amarillo
Guisantes salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9,12

22
Patatas con choco
Pechuga de pollo alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12,14

25
Arroz con tomate
Taquitos fritos de rosada
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,14

26
Alubias con verduras
Revuelto de patatas
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

27
Fideos a la marinera
Lomo adobado a la plancha
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,7,14

28
Patatas con verduras
Pollo estofado
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9,12

29
Puchero de garbanzos
Merluza con tomate
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9,12

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

OPEN CIENCIAS

menú

JULIO 22



ALJACATERING

SIN LECHE DE VACA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4
Patatas con costilla
Merluza en salsa alicantina
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

5
Macarrones con atún
Lagrimitas de pollo empanadas
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,12,13

6
Lentejas con verduras
Salmón en amarillo
Judías verdes
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,8,9

7
Arroz a la marinera
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6,8,12,14

1
Puchero de garbanzos
Salchichas de pollo al vino
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9,12

8
Salmorejo
Lomo a la castellana
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

11
Fideos a la cazuela
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9,12

12
Crema de legumbres
Jamón asado en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,8,9,12

13
Sopa de estrellitas
Merluza en amarillo
Ensalada de zanahoria
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,4,6,8,9,12

14
Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

15
Gazpacho
Pollo asado
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

18
Ensalada de pasta
Tortilla francesa
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3

19
Arroz con pollo
Lenguado a la marinera
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

20
Crema de puerros
Pizza sin leche
Judías verdes
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,8

21
Lentejas con verduras
Merluza en amarillo
Guisantes salteados
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,8,9,12

22
Patatas con choco
Pechuga de pollo alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12,14

25
Arroz con tomate
Taquitos fritos de rosada
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,14

26
Alubias con verduras
Revuelto de patatas
Zanahorias salteadas
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6,8,9

27
Fideos a la marinera
Lomo adobado a la plancha
Ensalada de maíz
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,2,3,4,6,8,14

28
Patatas con verduras
Pollo estofado
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9,12

29
Puchero de garbanzos
Merluza con tomate
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9,12

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

OPEN CIENCIAS

menú JULIO 22



SIN FRUTOS
SECOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4
Patatas con costilla
Merluza en salsa alicantina
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

5
Macarrones con atún
Lagrimitas de pollo empanadas
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,12,13

6
Lentejas con verduras
Salmón en amarillo
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9

7
Arroz a la marinera
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,12,14

1
Puchero de garbanzos
Salchichas de pollo al vino
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9,12

8
Gazpacho (sin pan)
Lomo a la castellana
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

11
Fideos a la cazuela
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9,12

12
Crema de legumbres
Jamón asado en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,9,12

13
Sopa de estrellitas
Varitas de merluza
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

14
Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

15
Gazpacho (sin pan)
Pollo asado
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

18
Ensalada de pasta
Tortilla francesa
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3

19
Arroz con pollo
Lenguado a la marinera
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

20
Crema de puerros
Pizza de atún
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7

21
Lentejas con verduras
Merluza en amarillo
Guisantes salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9,12

22
Patatas con choco
Pechuga de pollo alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12,14

25
Arroz con tomate
Taquitos fritos de rosada
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,14

26
Alubias con verduras
Revuelto de patatas
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

27
Fideos a la marinera
Lomo adobado a la plancha
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,7,14

28
Patatas con verduras
Pollo estofado
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9,12

29
Puchero de garbanzos
Merluza con tomate
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9,12

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

OPEN CIENCIAS

menú

JULIO 22



ALJACATERING

SIN MARISCO Y
F.S.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4
Patatas con costilla
Merluza en salsa alicantina
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

5
Macarrones con atún
Lagrimitas de pollo empanadas
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,12,13

6
Lentejas con verduras
Salmón en amarillo
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9

7
Arroz salteado
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7

1
Puchero de garbanzos
Salchichas de pollo al vino
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9,12

8
Gazpacho (sin pan)
Lomo a la castellana
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

11
Fideos a la cazuela
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9,12

12
Crema de legumbres
Jamón asado en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,9,12

13
Sopa de estrellitas
Merluza en amarillo
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7,9,12

14
Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

15
Gazpacho (sin pan)
Pollo asado
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

18
Ensalada de pasta
Tortilla francesa
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3

19
Arroz con pollo
Lenguado a la marinera
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

20
Crema de puerros
Pizza de atún
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7

21
Lentejas con verduras
Merluza en amarillo
Guisantes salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9,12

22
Patatas con verduras
Pechuga de pollo alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9

25
Arroz con tomate
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4

26
Alubias con verduras
Revuelto de patatas
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

27
Crema de calabacín
Lomo adobado a la plancha
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7

28
Patatas con verduras
Pollo estofado
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9,12

29
Puchero de garbanzos
Merluza con tomate
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9,12

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)	669,9			544,1	761,9	546,9	922,5	562,3			668,7	659,5	513,9	752,5	591,9			903,9	677,7	601,9	686,9	526,5			709,9	723,5	460,7	555,5	524,9		
Valor energético (Kj)	2805,1			2276,9	3188,9	2293,3	3864,5	2354,9			2799,5	2767,1	2150,9	3149,7	2479,1			3784,1	2835,5	2521,3	2877,1	2205,5			2971,9	3032,1	1929,5	2325,7	2198,1		
Grasas (g)	17,76			23,06	26,26	16,84	44,38	32,12			20,24	26,88	16,56	32,26	26,6			46,86	20,44	22,84	23,3	20,98			16,26	30,68	16,64	24,26	8,56		
Grasas saturadas (g)	4,16			4,06	3,84	4,18	7,48	7,4			3,5	6,76	4,94	4,66	4,36			6,46	3,3	6,78	5,22	3,78			2,24	6,86	4,5	4,36	1,56		
Hidratos de Carbono (g)	89,85			49,69	90,79	65,17	108,13	46,23			83,31	62,25	56,89	80,17	59,13			90,35	90,41	75,87	69,39	55,73			112,19	71,05	50,31	55,17	85,15		
Azúcares (g)	22,94			19,96	23,5	16,6	15,94	21,92			23,88	21,7	16,5	24,08	21,26			25,64	21,38	18,3	18,76	23,44			21,1	21,7	17,38	22,68	21,94		
Proteínas (g)	29,76			30,02	34,78	25,08	20,74	18,52			33,16	35,3	30,48	26,38	25,26			25,46	27,86	19,58	40,02	24,94			25,78	30	24,46	24,58	20,46		
Sal (g)	1,96			1,81	2,88	0,94	2,59	3,9			1,54	1,27	1,52	1,48	1,4			2,96	1,54	1,04	1,64	1,35			1,68	1,67	3,58	1,6	0,86		

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.

