

OPEN CIENCIAS

menú JULIO 23



ALJACATERING

BASAL

LUNES

31
Puchero de garbanzos
Salchichas de pollo en salsa
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9,12

3
Patatas con costilla
Merluza en salsa alicantina
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,12

10
Fideos a la cazuela
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,9,12

17
Ensalada de pasta
Tortilla francesa
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6

24
Arroz con tomate
Nuggets de pescado
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6

MARTES

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

11
Crema de legumbres
Lomo asado en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,9,12

18
Arroz con pollo
Lenguado a la marinera
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,12

25
Alubias con verduras
Tortilla de patata
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

MIÉRCOLES

5
Lentejas con verduras
Tilapia en amarillo
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7,9,12

12
Sopa de estrellitas
Varitas de merluza
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

19
Crema de puerros
Pizza de atún
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7

26
Fideos a la marinera
Lomo adobado a la plancha
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,14

JUEVES

6
Arroz a la marinera
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,12,14

13
Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9

20
Lentejas con verduras
Merluza en amarillo
Guisantes salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7,9,12

27
Patatas con verduras
Pollo estofado
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9,12

VIERNES

7
Salmorejo
Pollo asado
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12

14
Gazpacho
Pechuga de pollo alicantina
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12

21
Patatas con choco
Lomo a la castellana
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,14

28
Puchero de garbanzos
Merluza con tomate
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,9,12

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)			544,1	761,9	680,9	844,5	645,7			668,7	659,5	676,9	752,5	651,3			903,9	677,7	601,9	686,9	536,5			602,9	741,5	744,7	555,5	524,9			669,9
Valor energético (Kj)			2276,9	3188,9	2854,3	3536,5	2703,9			2799,5	2767,1	2832,9	3149,7	2727,1			3784,1	2835,5	2521,3	2877,1	2248,5			2523,9	3107,1	3117,5	2325,7	2198,1			2805,1
Grasas (g)			23,06	26,26	23,24	43,38	29,82			20,24	26,88	28,36	32,26	26,5			46,86	20,44	22,84	23,3	23,38			11,16	32,78	21,84	24,26	8,56			17,76
Grasas saturadas (g)			4,06	3,84	5,38	7,28	4,9			3,5	6,76	6,94	4,66	4,46			6,46	3,3	6,78	5,22	6,38			1,54	6,96	5,3	4,36	1,56			4,16
Hidratos de Carbono (g)			49,69	90,79	66,57	85,73	61,73			83,31	62,25	77,99	80,17	74,43			90,35	90,41	75,87	69,39	52,93			111,49	71,65	95,91	55,17	85,15			89,85
Azúcares (g)			19,96	23,5	16,9	17,34	23,22			23,88	21,7	17,4	24,08	21,26			25,64	21,38	18,3	18,76	22,14			20,4	21,7	18,58	22,68	21,94			22,94
Proteínas (g)			30,02	34,78	41,48	23,94	27,32			33,16	35,3	23,28	26,38	26,06			25,46	27,86	19,58	40,02	23,34			11,18	29,1	37,26	24,58	20,46			29,76
Sal (g)			1,81	2,88	1,54	2,79	1,8			1,54	1,27	2,12	1,48	1,6			2,96	1,54	1,04	1,64	3,95			0,98	1,67	4,18	1,6	0,86			1,96

Frutas y hortalizas frescas

Las frutas y hortalizas **nos aportan gran cantidad de agua, vitaminas** (vitamina C, ácido fólico, pequeñas cantidades de B1, B2, B3 y B6, compuestos carotenoides, vitaminas K y E), **minerales** (potasio, magnesio y pequeñas cantidades de calcio, hierro y fósforo) **y fitoquímicos** (que ejercen efectos beneficiosos sobre la salud: compuestos carotenoides, fenólicos, glucosinolatos, fitoesteroles y fibra).

Consumir diariamente frutas y hortalizas nos ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares, los trastornos digestivos, algunos tipos de cáncer y enfermedades neurodegenerativas, además de ayudarnos en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad.

Nos **proporcionan pocas calorías y grasas saturadas**, y nos ayudan a disminuir la ingestión de otros alimentos porque nos producen sensación de saciedad.



¡5 raciones al día!



OPEN CIENCIAS

menú JULIO 23



ALJACATERING

CELIACO

LUNES

31
Crema de legumbres
Salchichas de pollo en salsa
Menestra
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 6,9,12

3
Patatas con costilla
Merluza en salsa alicantina
Champiñones salteados
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 4,12

10
Fideos a la cazuela (sin gluten)
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 4,9,12

17
Ensalada de pasta (sin gluten)
Tortilla francesa
Menestra
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3

24
Arroz con tomate
Lenguado en salsa alicantina (sin gluten)
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 4

MARTES

4
Macarrones con atún (sin gluten)
Lagrimitas de pollo en salsa (sin gluten)
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 4,12

11
Crema de legumbres
Lomo asado en salsa (sin gluten)
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 7,9,12

18
Arroz con pollo
Lenguado a la marinera (sin gluten)
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 4,12

25
Alubias con verduras
Tortilla de patata
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,7,9

MIÉRCOLES

5
Crema de verduras
Tilapia en amarillo
Judías verdes
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 4,7,12

12
Sopa de fideos (sin gluten)
Merluza en amarillo
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,4,7,9,12

19
Crema de puerros
Pizza sin gluten
Judías verdes
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 7

26
Fideos a la marinera (sin gluten)
Lomo adobado a la plancha
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 2,7,14

JUEVES

6
Arroz a la marinera
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,7,12,14

13
Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,9

20
Crema de verduras
Merluza en amarillo
Guisantes salteados
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 4,7,12

27
Patatas con verduras
Pollo estofado (sin gluten)
Calabacines salteados
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 9,12

VIERNES

7
Gazpacho (sin pan)
Pollo asado
Patatas panaderas
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 12

14
Gazpacho (sin pan)
Pechuga de pollo alicantina
Arroz salteado
Pan sin gluten
Fruta fresca

21
Patatas con choco
Lomo a la castellana
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 6,12,14

28
Puchero de garbanzos
Merluza con tomate
Menestra
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 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)			586,55	717,35	531,35	886,95	576,75			713,15	702,95	556,35	794,95	622,35			918,35	720,15	609,35	537,35	578,95			752,35	783,95	789,15	597,95	567,35			668,35
Valor energético (Kj)			2461,5	3008,5	2236,9	3721,1	2422,5			2992,1	2951,7	2335,5	3334,3	2613,7			3852,7	3020,1	2559,9	2259,7	2433,1			3156,5	3291,7	3310,1	2510,3	2382,7			2805,7
Grasas (g)			5	5	5	5	5			5	5	5	5	5			5	5	5	5	5			5	5	5	5	5			5
Grasas saturadas (g)			4,11	4,19	5,03	7,33	4,35			4,15	6,81	4,99	4,71	4,31			6,51	3,35	7,53	4,87	6,43			2,29	7,01	6,15	4,41	1,61			4,41
Hidratos de Carbono (g)			60,31	96,51	55,79	96,35	55,95			98,13	72,87	69,31	90,79	70,65			106,37	101,03	81,99	58,61	63,55			122,81	82,27	112,13	65,79	95,77			82,67
Azúcares (g)			19,98	21,82	18,72	17,36	21,64			22,7	21,72	16,12	24,1	21,68			25,26	21,4	18,82	20,58	22,16			21,12	21,72	17	22,7	21,96			26,16
Proteínas (g)			28,71	24,77	25,57	22,63	23,41			28,05	33,89	27,17	25,07	22,55			16,55	26,45	19,07	24,11	22,03			24,47	27,79	30,95	23,27	19,15			24,85
Sal (g)			2,29	2,77	1,62	3,27	1,88			2,62	1,75	2,7	1,96	1,88			3,84	2,02	2,32	1,72	4,43			2,16	2,15	5,56	2,08	1,34			2,04

Frutas y hortalizas frescas

Las frutas y hortalizas **nos aportan gran cantidad de agua, vitaminas** (vitamina C, ácido fólico, pequeñas cantidades de B1, B2, B3 y B6, compuestos carotenoides, vitaminas K y E), **minerales** (potasio, magnesio y pequeñas cantidades de calcio, hierro y fósforo) **y fitoquímicos** (que ejercen efectos beneficiosos sobre la salud: compuestos carotenoides, fenólicos, glucosinolatos, fitoesteroles y fibra).

Consumir diariamente frutas y hortalizas nos ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares, los trastornos digestivos, algunos tipos de cáncer y enfermedades neurodegenerativas, además de ayudarnos en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad.

Nos **proporcionan pocas calorías y grasas saturadas**, y nos ayudan a disminuir la ingestión de otros alimentos porque nos producen sensación de saciedad.



¡5 raciones al día!



OPEN CIENCIAS

menú

JULIO 23



ALJACATERING

SIN CERDO

LUNES

31
Crema de legumbres
Salchichas de pollo en salsa
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9,12

3
Patatas con verduras
Merluza en salsa alicantina
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,9

10
Fideos a la cazuela
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,9,12

17
Coditos napolitana
Tortilla francesa
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,12

24
Arroz con tomate
Nuggets de pescado
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6

MARTES

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

11
Crema de legumbres
Tilapia a la marinera
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7,9,12

18
Arroz con pollo
Lenguado a la marinera
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,12

25
Puré de alubias
Tortilla de patata
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7

MIÉRCOLES

5
Lentejas con verduras
Tilapia en amarillo
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7,9,12

12
Sopa de verduras
Varitas de merluza
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,4,6,7,9,14

19
Crema de puerros
Hamburguesa de pollo plancha
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,12

26
Fideos a la marinera
Pollo adobado a la plancha
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,14

JUEVES

6
Arroz a la marinera
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,12,14

13
Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9

20
Lentejas con verduras
Merluza en amarillo
Guisantes salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7,9,12

27
Patatas con verduras
Pollo estofado
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9,12

VIERNES

7
Crema de calabacín
Pollo asado
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12

14
Crema de verduras
Pechuga de pollo alicantina
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6

21
Patatas con choco
Pechuga de pollo alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,14

28
Puré de garbanzos
Merluza con tomate
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,12

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)			498,1	761,9	680,9	844,5	529,7			668,7	613,5	606,5	752,5	573,3			957,9	677,7	550,9	686,9	496,5			602,9	739,5	621,7	555,5	598,9			625,9
Valor energético (Kj)			2084,9	3188,9	2854,3	3536,5	2217,9			2799,5	2571,1	2538,9	3149,7	2403,1			4010,1	2835,5	2308,3	2877,1	2081,5			2523,9	3099,1	2602,5	2325,7	2508,1			2621,1
Grasas (g)			20,06	26,26	23,24	43,38	20,62			20,24	22,48	31,16	32,26	20,1			47,46	20,44	29,74	23,3	17,18			11,16	32,58	16,24	24,26	17,96			21,96
Grasas saturadas (g)			3,06	3,84	5,38	7,28	3,7			3,5	5,06	8,74	4,66	3,66			6,26	3,3	7,48	5,22	3,18			1,54	6,76	4,1	4,36	2,36			4,36
Hidratos de Carbono (g)			53,69	90,79	66,57	85,73	54,33			83,31	62,15	60,59	80,17	69,23			101,95	90,41	49,37	69,39	52,93			111,49	71,45	91,21	55,17	78,15			72,05
Azúcares (g)			21,36	23,5	16,9	17,34	20,02			23,88	21,54	20,8	24,08	22,06			24,64	21,38	18,2	18,76	22,24			20,4	21,1	18,38	22,68	24,14			26,14
Proteínas (g)			22,02	34,78	41,48	23,94	26,92			33,16	33	16,28	26,38	25,66			23,86	27,86	16,98	40,02	28,14			11,18	29,1	23,86	24,58	21,86			26,16
Sal (g)			1,81	2,88	1,54	2,79	1			1,54	1,46	2,22	1,48	1			2,86	1,54	2,34	1,64	1,45			0,98	1,57	1,08	1,6	0,86			1,56

Frutas y hortalizas frescas

Las frutas y hortalizas **nos aportan gran cantidad de agua, vitaminas** (vitamina C, ácido fólico, pequeñas cantidades de B1, B2, B3 y B6, compuestos carotenoides, vitaminas K y E), **minerales** (potasio, magnesio y pequeñas cantidades de calcio, hierro y fósforo) **y fitoquímicos** (que ejercen efectos beneficiosos sobre la salud: compuestos carotenoides, fenólicos, glucosinolatos, fitoesteroles y fibra).

Consumir diariamente frutas y hortalizas nos ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares, los trastornos digestivos, algunos tipos de cáncer y enfermedades neurodegenerativas, además de ayudarnos en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad.

Nos **proporcionan pocas calorías y grasas saturadas**, y nos ayudan a disminuir la ingestión de otros alimentos porque nos producen sensación de saciedad.



¡5 raciones al día!



OPEN CIENCIAS

menú

JULIO 23



ALJACATERING

SIN FRUTOS
SECOS

LUNES

31
Puchero de garbanzos
Salchichas de pollo en salsa
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9,12

3
Patatas con costilla
Merluza en salsa alicantina
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,12

10
Fideos a la cazuela
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,9,12

17
Ensalada de pasta
Tortilla francesa
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6

24
Arroz con tomate
Nuggets de pescado
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6

MARTES

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

11
Crema de legumbres
Lomo asado en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,9,12

18
Arroz con pollo
Lenguado a la marinera
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,12

25
Alubias con verduras
Tortilla de patata
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

MIÉRCOLES

5
Lentejas con verduras
Tilapia en amarillo
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7,9,12

12
Sopa de estrellitas
Varitas de merluza
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

19
Crema de puerros
Pizza de atún
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7

26
Fideos a la marinera
Lomo adobado a la plancha
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,14

JUEVES

6
Arroz a la marinera
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,12,14

13
Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9

20
Lentejas con verduras
Merluza en amarillo
Guisantes salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7,9,12

27
Patatas con verduras
Pollo estofado
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9,12

VIERNES

7
Gazpacho (sin pan)
Pollo asado
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12

14
Gazpacho (sin pan)
Pechuga de pollo alicantina
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6

21
Patatas con choco
Lomo a la castellana
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,14

28
Puchero de garbanzos
Merluza con tomate
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,9,12

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)			544,1	761,9	680,9	844,5	534,3			668,7	659,5	676,9	752,5	579,9			903,9	677,7	601,9	686,9	536,5			602,9	741,5	744,7	555,5	524,9			669,9
Valor energético (Kj)			2276,9	3188,9	2854,3	3536,5	2237,9			2799,5	2767,1	2832,9	3149,7	2429,1			3784,1	2835,5	2521,3	2877,1	2248,5			2523,9	3107,1	3117,5	2325,7	2198,1			2805,1
Grasas (g)			23,06	26,26	23,24	43,38	26,42			20,24	26,88	28,36	32,26	26,1			46,86	20,44	22,84	23,3	23,38			11,16	32,78	21,84	24,26	8,56			17,76
Grasas saturadas (g)			4,06	3,84	5,38	7,28	4,3			3,5	6,76	6,94	4,66	4,26			6,46	3,3	6,78	5,22	6,38			1,54	6,96	5,3	4,36	1,56			4,16
Hidratos de Carbono (g)			49,69	90,79	66,57	85,73	45,33			83,31	62,25	77,99	80,17	60,03			90,35	90,41	75,87	69,39	52,93			111,49	71,65	95,91	55,17	85,15			89,85
Azúcares (g)			19,96	23,5	16,9	17,34	21,62			23,88	21,7	17,4	24,08	21,66			25,64	21,38	18,3	18,76	22,14			20,4	21,7	18,58	22,68	21,94			22,94
Proteínas (g)			30,02	34,78	41,48	23,94	24,72			33,16	35,3	23,28	26,38	23,86			25,46	27,86	19,58	40,02	23,34			11,18	29,1	37,26	24,58	20,46			29,76
Sal (g)			1,81	2,88	1,54	2,79	1,4			1,54	1,27	2,12	1,48	1,4			2,96	1,54	1,04	1,64	3,95			0,98	1,67	4,18	1,6	0,86			1,96

Frutas y hortalizas frescas

Las frutas y hortalizas **nos aportan gran cantidad de agua, vitaminas** (vitamina C, ácido fólico, pequeñas cantidades de B1, B2, B3 y B6, compuestos carotenoides, vitaminas K y E), **minerales** (potasio, magnesio y pequeñas cantidades de calcio, hierro y fósforo) **y fitoquímicos** (que ejercen efectos beneficiosos sobre la salud: compuestos carotenoides, fenólicos, glucosinolatos, fitoesteroles y fibra).

Consumir diariamente frutas y hortalizas nos ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares, los trastornos digestivos, algunos tipos de cáncer y enfermedades neurodegenerativas, además de ayudarnos en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad.

Nos **proporcionan pocas calorías y grasas saturadas**, y nos ayudan a disminuir la ingestión de otros alimentos porque nos producen sensación de saciedad.



¡5 raciones al día!



OPEN CIENCIAS

menú

JULIO 23



ALJACATERING

SIN LECHE DE VACA

LUNES

31
Puchero de garbanzos
Salchichas de pollo en salsa
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9,12

3
Patatas con costilla
Merluza en salsa alicantina
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,12

10
Fideos a la cazuela
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,9,12

17
Coditos napolitana
Tortilla francesa
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,12

24
Arroz con tomate
Nuggets de pescado
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6

MARTES

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

11
Crema de legumbres
Lomo asado en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,8,9,12

18
Arroz con pollo
Lenguado a la marinera
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,12

25
Puré de alubias
Tortilla de patata
Zanahorias salteadas
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6,8

MIÉRCOLES

5
Lentejas con verduras
Tilapia en amarillo
Judías verdes
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,8,9,12

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

19
Crema de puerros
Hamburguesa de pollo plancha
Judías verdes
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,8,12

26
Fideos a la marinera
Lomo adobado a la plancha
Ensalada de maíz
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,2,3,4,6,8,14

JUEVES

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

13
Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9

20
Lentejas con verduras
Merluza en amarillo
Guisantes salteados
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,8,9,12

27
Patatas con verduras
Pollo estofado
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9,12

VIERNES

7
Crema de calabacín
Pollo asado
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12

14
Crema de verduras
Pechuga de pollo alicantina
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9

21
Patatas con choco
Lomo a la castellana
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,14

28
Puchero de garbanzos
Merluza con tomate
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,9,12

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)			544,1	761,9	576,9	740,5	529,7			668,7	555,5	409,9	752,5	573,3			957,9	677,7	446,9	582,9	536,5			602,9	635,5	640,7	555,5	524,9			669,9
Valor energético (Kj)			2276,9	3188,9	2416,3	3098,5	2217,9			2799,5	2329,1	1712,9	3149,7	2403,1			4010,1	2835,5	1870,3	2439,1	2248,5			2523,9	2661,1	2679,5	2325,7	2198,1			2805,1
Grasas (g)			23,06	26,26	19,64	39,78	20,62			20,24	23,28	12,96	32,26	20,1			47,46	20,44	26,14	19,7	23,38			11,16	28,98	18,24	24,26	8,56			17,76
Grasas saturadas (g)			4,06	3,84	3,28	5,18	3,7			3,5	4,66	2,84	4,66	3,66			6,26	3,3	5,38	3,12	6,38			1,54	4,66	3,2	4,36	1,56			4,16
Hidratos de Carbono (g)			49,69	90,79	53,77	72,93	54,33			83,31	49,45	44,09	80,17	69,23			101,95	90,41	36,57	56,59	52,93			111,49	58,65	83,11	55,17	85,15			89,85
Azúcares (g)			19,96	23,5	4,8	5,24	20,02			23,88	9,6	4,4	24,08	22,06			24,64	21,38	6,1	6,66	22,14			20,4	9	6,48	22,68	21,94			22,94
Proteínas (g)			30,02	34,78	37,38	19,84	26,92			33,16	31,2	26,38	26,38	25,66			23,86	27,86	12,88	35,92	23,34			11,18	25	33,16	24,58	20,46			29,76
Sal (g)			1,81	2,88	1,4	2,65	1			1,54	1,13	1,38	1,48	1			2,86	1,54	2,2	1,5	3,95			0,98	1,43	4,04	1,6	0,86			1,96

Frutas y hortalizas frescas

Las frutas y hortalizas **nos aportan gran cantidad de agua, vitaminas** (vitamina C, ácido fólico, pequeñas cantidades de B1, B2, B3 y B6, compuestos carotenoides, vitaminas K y E), **minerales** (potasio, magnesio y pequeñas cantidades de calcio, hierro y fósforo) **y fitoquímicos** (que ejercen efectos beneficiosos sobre la salud: compuestos carotenoides, fenólicos, glucosinolatos, fitoesteroles y fibra).

Consumir diariamente frutas y hortalizas nos ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares, los trastornos digestivos, algunos tipos de cáncer y enfermedades neurodegenerativas, además de ayudarnos en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad.

Nos **proporcionan pocas calorías y grasas saturadas**, y nos ayudan a disminuir la ingestión de otros alimentos porque nos producen sensación de saciedad.



¡5 raciones al día!



OPEN CIENCIAS

menú JULIO 23



ALJACATERING

SIN PESCADO

LUNES

31
Puchero de garbanzos
Salchichas de pollo en salsa
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9,12

3
Patatas con costilla
Hamburguesa casera
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12

10
Fideos a la cazuela
Revuelto de champiñones
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9,12

17
Ensalada de pasta
Tortilla francesa
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6

24
Arroz con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6

MARTES

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

11
Crema de legumbres
Lomo asado en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,9,12

18
Arroz con pollo
Revuelto de ajetes
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6

25
Alubias con verduras
Tortilla de patata
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

MIÉRCOLES

5
Lentejas con verduras
Pechuga de pollo alicantina
Judias verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,9

12
Sopa de estrellas
Pollo relleno en salsa
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,8,9,12

19
Crema de puerros
Hamburguesa de pollo plancha
Judias verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,12

26
Crema de calabacín
Lomo adobado a la plancha
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7

JUEVES

6
Arroz a la marinera
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,12,14

13
Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9

20
Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Guisantes salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

27
Patatas con verduras
Pollo estofado
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9,12

VIERNES

7
Salmorejo
Pollo asado
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12

14
Gazpacho
Pechuga de pollo alicantina
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12

21
Patatas con choco
Lomo a la castellana
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,14

28
Puchero de garbanzos
Tortilla francesa
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9

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)			438,1	829,9	708,9	844,5	645,7			715,7	659,5	571,9	752,5	651,3			903,9	556,7	550,9	877,9	536,5			915,9	741,5	460,7	555,5	837,9			669,9
Valor energético (Kj)			1832,9	3472,9	2971,3	3536,5	2703,9			2995,5	2767,1	2393,9	3149,7	2727,1			3784,1	2329,5	2308,3	3677,1	2248,5			3833,9	3107,1	1929,5	2325,7	3508,1			2805,1
Grasas (g)			17,36	27,46	26,64	43,38	29,82			26,94	26,88	22,16	32,26	26,5			46,86	14,14	29,74	46,1	23,38			40,66	32,78	16,64	24,26	38,06			17,76
Grasas saturadas (g)			3,16	4,04	6,28	7,28	4,9			4,8	6,76	6,84	4,66	4,46			6,46	2,4	7,48	7,82	6,38			5,24	6,96	4,5	4,36	5,26			4,16
Hidratos de Carbono (g)			48,99	105,59	66,17	85,73	61,73			86,61	62,25	57,99	80,17	74,43			90,35	88,61	49,37	72,19	52,93			115,69	71,65	50,31	55,17	89,35			89,85
Azúcares (g)			19,66	24,1	17	17,34	23,22			24,48	21,7	17,6	24,08	21,26			25,64	20,58	18,2	19,36	22,14			21,3	21,7	17,38	22,68	22,84			22,94
Proteínas (g)			16,92	33,38	42,48	23,94	27,32			25,96	35,3	31,38	26,38	26,06			25,46	15,26	16,98	34,72	23,34			18,78	29,1	24,46	24,58	28,06			29,76
Sal (g)			1,11	2,18	1,54	2,79	1,8			1,64	1,27	2,52	1,48	1,6			2,96	0,84	2,34	2,74	3,95			2,78	1,67	3,58	1,6	2,66			1,96

Frutas y hortalizas frescas

Las frutas y hortalizas **nos aportan gran cantidad de agua, vitaminas** (vitamina C, ácido fólico, pequeñas cantidades de B1, B2, B3 y B6, compuestos carotenoides, vitaminas K y E), **minerales** (potasio, magnesio y pequeñas cantidades de calcio, hierro y fósforo) **y fitoquímicos** (que ejercen efectos beneficiosos sobre la salud: compuestos carotenoides, fenólicos, glucosinolatos, fitoesteroles y fibra).

Consumir diariamente frutas y hortalizas nos ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares, los trastornos digestivos, algunos tipos de cáncer y enfermedades neurodegenerativas, además de ayudarnos en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad.

Nos **proporcionan pocas calorías y grasas saturadas**, y nos ayudan a disminuir la ingestión de otros alimentos porque nos producen sensación de saciedad.



¡5 raciones al día!



OPEN CIENCIAS

menú

JULIO 23



ALJACATERING

SIN SALCHICHAS

LUNES

31
Puchero de garbanzos
Tortilla francesa
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9

3
Patatas con costilla
Merluza en salsa alicantina
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,12

10
Fideos a la cazuela
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,9,12

17
Ensalada de pasta
Tortilla francesa
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6

24
Arroz con tomate
Nuggets de pescado
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6

MARTES

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

11
Crema de legumbres
Lomo asado en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,9,12

18
Arroz con pollo
Lenguado a la marinera
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,12

25
Alubias con verduras
Tortilla de patata
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

MIÉRCOLES

5
Lentejas con verduras
Tilapia en amarillo
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7,9,12

12
Sopa de estrelitas
Varitas de merluza
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

19
Crema de puerros
Pizza de atún
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7

26
Fideos a la marinera
Lomo adobado a la plancha
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,14

JUEVES

6
Arroz a la marinera
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,12,14

13
Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9

20
Lentejas con verduras
Merluza en amarillo
Guisantes salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7,9,12

27
Patatas con verduras
Pollo estofado
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9,12

VIERNES

7
Salmorejo
Pollo asado
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12

14
Gazpacho
Pechuga de pollo alicantina
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12

21
Patatas con choco
Lomo a la castellana
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,14

28
Puchero de garbanzos
Merluza con tomate
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,9,12

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)			544,1	761,9	680,9	844,5	645,7			668,7	659,5	676,9	752,5	651,3			903,9	677,7	601,9	686,9	536,5			602,9	741,5	744,7	555,5	524,9			837,9
Valor energético (Kj)			2276,9	3188,9	2854,3	3536,5	2703,9			2799,5	2767,1	2832,9	3149,7	2727,1			3784,1	2835,5	2521,3	2877,1	2248,5			2523,9	3107,1	3117,5	2325,7	2198,1			3508,1
Grasas (g)			23,06	26,26	23,24	43,38	29,82			20,24	26,88	28,36	32,26	26,5			46,86	20,44	22,84	23,3	23,38			11,16	32,78	21,84	24,26	8,56			38,06
Grasas saturadas (g)			4,06	3,84	5,38	7,28	4,9			3,5	6,76	6,94	4,66	4,46			6,46	3,3	6,78	5,22	6,38			1,54	6,96	5,3	4,36	1,56			5,26
Hidratos de Carbono (g)			49,69	90,79	66,57	85,73	61,73			83,31	62,25	77,99	80,17	74,43			90,35	90,41	75,87	69,39	52,93			111,49	71,65	95,91	55,17	85,15			89,35
Azúcares (g)			19,96	23,5	16,9	17,34	23,22			23,88	21,7	17,4	24,08	21,26			25,64	21,38	18,3	18,76	22,14			20,4	21,7	18,58	22,68	21,94			22,84
Proteínas (g)			30,02	34,78	41,48	23,94	27,32			33,16	35,3	23,28	26,38	26,06			25,46	27,86	19,58	40,02	23,34			11,18	29,1	37,26	24,58	20,46			28,06
Sal (g)			1,81	2,88	1,54	2,79	1,8			1,54	1,27	2,12	1,48	1,6			2,96	1,54	1,04	1,64	3,95			0,98	1,67	4,18	1,6	0,86			2,66

Frutas y hortalizas frescas

Las frutas y hortalizas **nos aportan gran cantidad de agua, vitaminas** (vitamina C, ácido fólico, pequeñas cantidades de B1, B2, B3 y B6, compuestos carotenoides, vitaminas K y E), **minerales** (potasio, magnesio y pequeñas cantidades de calcio, hierro y fósforo) **y fitoquímicos** (que ejercen efectos beneficiosos sobre la salud: compuestos carotenoides, fenólicos, glucosinolatos, fitoesteroles y fibra).

Consumir diariamente frutas y hortalizas nos ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares, los trastornos digestivos, algunos tipos de cáncer y enfermedades neurodegenerativas, además de ayudarnos en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad.

Nos **proporcionan pocas calorías y grasas saturadas**, y nos ayudan a disminuir la ingestión de otros alimentos porque nos producen sensación de saciedad.



¡5 raciones al día!



OPEN CIENCIAS

menú

JULIO 23



TRITURADO

LUNES

31

TX arroz con garbanzos
TX de frutas

3

TX verdura y arroz con merluza
TX de frutas
Alérgenos: 4

10

TX verdura y patatas con merluza
TX de frutas
Alérgenos: 4

17

TX verdura y arroz con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

24

TX verdura y patatas con lenguado
TX de frutas
Alérgenos: 4

MARTES

4

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

11

TX arroz con garbanzos y alubias
Yogurt
Alérgenos: 7

18

TX verdura y patatas con lenguado
TX de frutas
Alérgenos: 4

25

TX verdura y arroz con alubias
Yogurt
Alérgenos: 7

MIÉRCOLES

5

TX verdura y arroz con lentejas
Yogurt
Alérgenos: 1,7

12

TX verdura y patatas con merluza
Yogurt
Alérgenos: 4,7

19

TX verdura y arroz con merluza
Yogurt
Alérgenos: 4,7

26

TX verdura y patatas con ternera
Yogurt
Alérgenos: 7

JUEVES

6

TX verdura y patatas con merluza
Yogurt
Alérgenos: 4,7

13

TX arroz con garbanzos
TX de frutas

20

TX verdura y patatas con lentejas
Yogurt
Alérgenos: 1,7

27

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

VIERNES

7

TX verdura y arroz con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

14

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

21

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

28

TX patatas con garbanzos
TX de frutas

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)			339	227	386	248,8	357			213,8	418	248,8	427	227			357	225	374	330	363			225	448	276	363	337			427
Valor energético (Kj)			1424	952	1618	1044	1498			900	1752	1044	1792	952			1498	944	1568	1384	1524			944	1878	1158	1524	1416			1792
Grasas (g)			7,3	7,1	10,6	10,6	9,1			7,1	11,2	10,6	8,7	7,1			9,1	6,9	10,8	10,6	8,9			6,9	10,4	12,4	8,9	9,1			8,7
Grasas saturadas (g)			1,2	1,2	3,1	3,3	2			1,2	3,1	3,3	1,2	1,2			2	1	3,3	3,1	1,6			1	3,1	4,1	1,6	1			1,2
Hidratos de Carbono (g)			57,8	27,8	54	23,4	54,8			26,6	57,2	23,4	70	27,8			54,8	27,2	54,6	37,6	56,4			27,2	64	24,4	56,4	46,2			70
Azúcares (g)			13,4	15,8	14,9	14,7	14,2			14,6	14,7	14,7	15	15,8			14,2	14,2	13,5	16,5	14,2			14,2	15,5	15,7	14,2	15,4			15
Proteínas (g)			8,9	10,9	14,3	12,5	11,9			8,7	15,9	12,5	12,3	10,9			11,9	11,1	12,7	15,7	12,5			11,1	17,5	14,3	12,5	12,5			12,3
Sal (g)			0,21	0,41	0,34	0,34	0,21			0,21	0,34	0,34	0,21	0,41			0,21	0,41	0,34	0,34	0,21			0,41	0,14	0,54	0,21	0,21			0,21

Frutas y hortalizas frescas

Las frutas y hortalizas **nos aportan gran cantidad de agua, vitaminas** (vitamina C, ácido fólico, pequeñas cantidades de B1, B2, B3 y B6, compuestos carotenoides, vitaminas K y E), **minerales** (potasio, magnesio y pequeñas cantidades de calcio, hierro y fósforo) **y fitoquímicos** (que ejercen efectos beneficiosos sobre la salud: compuestos carotenoides, fenólicos, glucosinolatos, fitoesteroles y fibra).

Consumir diariamente frutas y hortalizas nos ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares, los trastornos digestivos, algunos tipos de cáncer y enfermedades neurodegenerativas, además de ayudarnos en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad.

Nos **proporcionan pocas calorías y grasas saturadas**, y nos ayudan a disminuir la ingestión de otros alimentos porque nos producen sensación de saciedad.



¡5 raciones al día!

