

El Acebuche

menú

JUNIO 21



ALJACATERING

INFANTIL

LUNES



7
Patatas con verduras
Merluza en amarillo
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9,12

14
Crema de legumbres
Perca en salsa alicantina
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9

21
Arroz a la marinera
Jamón asado en salsa
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12,14

28
Macarrones napolitana
Salchichas de pollo al vino
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,12

MARTES

1
Puchero de garbanzos
Lenguado en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

8
Garbanzos con verduras
Lomo a la castellana
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,9,12

15
Ensalada de pasta
Pollo estofado
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

22
Puchero de garbanzos
Chispas de pescado
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,7,9,14

29
Lentejas con verduras
Albóndigas de merluza en salsa
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,7,9,14

MIÉRCOLES

2
COMIDA ESPECIAL DE FERIA
Yogurt
Alérgenos: 7

9
Crema reina
Varitas de merluza
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,4,6,7,14

16
Patatas con ternera
Merluza en salsa alicantina
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9

23
Fideos a la cazuela
Tortilla de atún
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7,9,12

30
Crema de zanahoria
Pechuga de pollo alicantina
Patatas panaderas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7

JUEVES

3
Arroz con pollo
Bacalao con tomate
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,12

10
Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

17
Crema de verduras
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas dados
Pan
Natilla
Zummo

24
Sopa de arroz
Pollo asado
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9,12



VIERNES



11
Arroz con tomate
Albóndigas de pollo en salsa
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

18
Códigos napolitana
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

25
Puré de alubias
Merluza a la marinera
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12



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)	614,5	104	732,9				513,5	813,9	636,7	690,5	835,9			465,9	732,1	575,9	486,5	907,5			701,7	724,5	799,9	579,9	646,5			739,5	754,9	548,7	
Valor energético (Kj)	2574,1	438	3067,9				2149,7	3408,1	2668,5	2893,1	3498,9			1952,3	3062,9	2413,1	2037,9	3799,5			2939,5	3034,1	3348,9	2430,3	2707,7			3096,5	3161,1	2294,9	
Grasas (g)	13,48	3,6	28,16				21,06	37,46	29,14	25,18	31,16			12,94	27,26	25,76	28,72	44,28			21,94	23,68	36,16	19,84	22,16			23,98	27,26	23,02	
Grasas saturadas (g)	2,26	2,1	5,74				3,26	9,76	6,4	4,16	5,94			1,88	4,96	6,16	5,5	5,78			4,5	5,16	8,14	4,48	3,46			4,68	3,76	5,7	
Hidratos de Carbono (g)	83,75	12,8	87,69				55,17	72,35	72,11	78,85	117,39			64,17	82,39	49,85	41,41	98,53			90,01	89,45	78,09	63,87	66,67			99,03	83,95	53,63	
Azúcares (g)	23	12,1	16,7				22,38	21,24	18,38	23,7	21,5			23,4	22,46	18,44	6,66	23,74			21,38	17,9	19,5	19,4	23,08			23,84	23,74	19,82	
Proteínas (g)	33,8	4,1	29,58				20,98	37,26	16,96	28	19,28			16,08	34,42	31,56	12,46	22,54			30,76	33,2	35,68	31,88	32,48			24,24	34,06	28,12	
Sal (g)	1,53	0,14	1,72				1,6	4,18	1,78	1,43	2,68			0,4	2,01	1,8	2,3	2,65			1,64	2,27	1,82	1,4	1,5			1,95	2,26	1,14	

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.



El Acebuche

menú

JUNIO 21



ALJACATERING

SIN CARNE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
Puré de garbanzos
Lenguado en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4

2
COMIDA ESPECIAL DE FERIA
Yogurt
Alérgenos: 7

3
Arroz salteado
Bacalao con tomate
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7

7
Patatas con verduras
Merluza en amarillo
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9,12

8
Garbanzos con verduras
Huevos en salsa
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

9
Salmorejo
Varitas de merluza
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,4,6,7,12,14

10
Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

11
Arroz con tomate
Albóndigas de merluza en salsa
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,7,14

14
Crema de legumbres
Perca en salsa alicantina
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9

15
Ensalada de pasta
Tortilla francesa
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3

16
Patatas con verduras
Merluza en salsa alicantina
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9

17
Crema de verduras
Abadejo a la marinera
Patatas dados
Pan
Natilla
Zummo

18
Coditos napolitana
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

21
Arroz a la marinera
Tortilla de patata
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12,14

22
Puré de garbanzos
Chispas de pescado
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,7,14

23
Macarrones al pesto
Tortilla de atún
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7

24
Sopa de verduras
Hamburguesa de salmón a la plancha
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,4,6,9,12,14

25
Puré de alubias
Merluza a la marinera
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

28
Macarrones napolitana
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

29
Lentejas con verduras
Albóndigas de merluza en salsa
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,7,9,14

30
Crema de zanahoria
Merluza en salsa alicantina
Patatas panaderas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7

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)	688,5	104	780,9				513,5	751,9	738,7	690,5	816,9			465,9	881,1	541,9	296,5	907,5			711,7	798,5	803,9	549,5	646,5			907,5	754,9	492,7	
Valor energético (Kj)	2884,1	438	3269,9				2149,7	3149,1	3092,5	2893,1	3418,9			1952,3	3686,9	2271,1	1242,9	3799,5			2977,5	3344,1	3364,9	2302,1	2707,7			3799,5	3161,1	2060,9	
Grasas (g)	22,88	3,6	25,96				21,06	30,86	38,74	25,18	25,06			12,94	46,86	23,36	12,82	44,28			25,04	33,08	33,96	28,64	22,16			44,28	27,26	18,92	
Grasas saturadas (g)	3,06	2,1	5,14				3,26	5,06	7,6	4,16	3,34			1,88	6,46	5,16	1,8	5,78			3,9	5,96	7,34	6,98	3,46			5,78	3,76	4,5	
Hidratos de Carbono (g)	76,75	12,8	109,89				55,17	73,85	75,51	78,85	122,49			64,17	85,19	54,25	36,61	98,53			97,01	82,45	90,09	47,27	66,67			98,53	83,95	53,33	
Azúcares (g)	25,2	12,1	15,5				22,38	22,14	21,58	23,7	21,4			23,4	22,76	19,84	5,46	23,74			21,38	20,1	17,3	24,2	23,08			23,74	23,74	19,72	
Proteínas (g)	35,2	4,1	25,18				20,98	34,26	17,16	28	22,38			16,08	25,52	24,96	6,56	22,54			19,56	34,6	30,68	21,48	32,48			22,54	34,06	23,82	
Sal (g)	1,53	0,14	1,62				1,6	2,18	2,58	1,43	2,38			0,4	3,11	1,8	0,4	2,65			1,54	2,27	1,72	3,4	1,5			2,65	2,26	1,24	

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.



El Acebuche



JUNIO 21



ALJACATERING

SIN CERDO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
Puré de garbanzos
Lenguado en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4

2
COMIDA ESPECIAL DE FERIA
Yogurt
Alérgenos: 7

3
Arroz con pollo
Bacalao con tomate
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,12

7
Patatas con verduras
Merluza en amarillo
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9,12

8
Garbanzos con verduras
Huevos en salsa
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

9
Crema reina
Varitas de merluza
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,4,6,7,14

10
Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

11
Arroz con tomate
Albóndigas de pollo en salsa
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

14
Crema de legumbres
Perca en salsa alicantina
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9

15
Ensalada de pasta
Pollo estofado
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

16
Patatas con ternera
Merluza en salsa alicantina
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9

17
Crema de verduras
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas dados
Pan
Natilla
Zummo

18
Coditos napolitana
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

21
Arroz a la marinera
Pollo relleno en salsa
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,7,8,12,14

22
Puré de garbanzos
Chispas de pescado
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,7,14

23
Fideos a la cazuela
Tortilla de atún
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7,9,12

24
Sopa de verduras
Pollo asado
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9,12

25
Puré de alubias
Merluza a la marinera
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

28
Macarrones napolitana
Salchichas de pollo al vino
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,12

29
Lentejas con verduras
Albóndigas de merluza en salsa
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,7,9,14

30
Crema de zanahoria
Pechuga de pollo alicantina
Patatas panaderas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7

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)	688,5	104	732,9				513,5	751,9	636,7	690,5	835,9			465,9	732,1	575,9	486,5	907,5			706,7	798,5	799,9	507,5	646,5			739,5	754,9	548,7	
Valor energético (Kj)	2884,1	438	3067,9				2149,7	3149,1	2668,5	2893,1	3498,9			1952,3	3062,9	2413,1	2037,9	3799,5			2956,5	3344,1	3348,9	2126,3	2707,7			3096,5	3161,1	2294,9	
Grasas (g)	22,88	3,6	28,16				21,06	30,86	29,14	25,18	31,16			12,94	27,26	25,76	28,72	44,28			23,24	33,08	36,16	22,84	22,16			23,98	27,26	23,02	
Grasas saturadas (g)	3,06	2,1	5,74				3,26	5,06	6,4	4,16	5,94			1,88	4,96	6,16	5,5	5,78			4,6	5,96	8,14	6,28	3,46			4,68	3,76	5,7	
Hidratos de Carbono (g)	76,75	12,8	87,69				55,17	73,85	72,11	78,85	117,39			64,17	82,39	49,85	41,41	98,53			90,91	82,45	78,09	43,27	66,67			99,03	83,95	53,63	
Azúcares (g)	25,2	12,1	16,7				22,38	22,14	18,38	23,7	21,5			23,4	22,46	18,44	6,66	23,74			22,18	20,1	19,5	23,4	23,08			23,84	23,74	19,82	
Proteínas (g)	35,2	4,1	29,58				20,98	34,26	16,96	28	19,28			16,08	34,42	31,56	12,46	22,54			27,86	34,6	35,68	26,68	32,48			24,24	34,06	28,12	
Sal (g)	1,53	0,14	1,72				1,6	2,18	1,78	1,43	2,68			0,4	2,01	1,8	2,3	2,65			2,64	2,27	1,82	1,5	1,5			1,95	2,26	1,14	

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.



El Acebuche



JUNIO 21



ALJACATERING

SIN HUEVO

LUNES



7
Patatas con verduras
Merluza en amarillo
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9,12

14
Crema de legumbres
Perca en salsa alicantina
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9

21
Arroz a la marinera
Jamón asado en salsa
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12,14

28
Macarrones napolitana (sin huevo)
Salchichas de pollo al vino
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12

MARTES

1
Puchero de garbanzos
Lenguado en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

8
Garbanzos con verduras
Lomo a la castellana
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,9,12

15
Ensalada de pasta (sin huevo)
Pollo estofado
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

22
Puchero de garbanzos
Bacalao ajoarriero
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9

29
Lentejas con verduras
Merluza en salsa alicantina
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

MIÉRCOLES

2
COMIDA ESPECIAL DE FERIA
Yogurt
Alérgenos: 7

9
Crema reina
Varitas de merluza
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,4,6,7,14

16
Patatas con ternera
Merluza en salsa alicantina
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9

23
Fideos a la cazuela (sin huevo)
Lomo adobado a la plancha
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7

30
Crema de zanahoria
Pechuga de pollo alicantina
Patatas panaderas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7

JUEVES

3
Arroz con pollo
Bacalao con tomate
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,12

10
Lentejas con verduras
Pechuga de pavo a la plancha
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,7,9

17
Crema de verduras
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas dados
Pan
Natilla
Zumos

24
Sopa de arroz (sin huevo)
Pollo asado
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9,12



VIERNES



11
Arroz con tomate
Albóndigas de pollo en salsa
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

18
Macarrones napolitana (sin huevo)
Pechuga de pavo en salsa
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

25
Puré de alubias
Merluza a la marinera
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12



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)	614,5	104	732,9				513,5	813,9	636,7	611,5	835,9			465,9	704,1	575,9	486,5	592,5			701,7	650,5	694,9	607,9	646,5			737,5	646,9	548,7	
Valor energético (Kj)	2574,1	438	3067,9				2149,7	3408,1	2668,5	2566,1	3498,9			1952,3	2946,9	2413,1	2037,9	2481,5			2939,5	2725,1	2909,9	2546,3	2707,7			3088,5	2710,1	2294,9	
Grasas (g)	13,48	3,6	28,16				21,06	37,46	29,14	14,18	31,16			12,94	25,46	25,76	28,72	14,98			21,94	17,58	23,66	16,64	22,16			24,18	19,06	23,02	
Grasas saturadas (g)	2,26	2,1	5,74				3,26	9,76	6,4	2,26	5,94			1,88	4,96	6,16	5,5	1,88			4,5	4,46	6,44	3,68	3,46			4,48	2,86	5,7	
Hidratos de Carbono (g)	83,75	12,8	87,69				55,17	72,35	72,11	71,55	117,39			64,17	87,79	49,85	41,41	99,33			90,01	79,05	84,39	79,87	66,67			104,03	73,65	53,63	
Azúcares (g)	23	12,1	16,7				22,38	21,24	18,38	23,6	21,5			23,4	22,06	18,44	6,66	21,64			21,38	18	18	19,4	23,08			22,64	23,04	19,82	
Proteínas (g)	33,8	4,1	29,58				20,98	37,26	16,96	40,6	19,28			16,08	26,82	31,56	12,46	9,54			30,76	38,7	32,18	29,68	32,48			18,84	35,96	28,12	
Sal (g)	1,53	0,14	1,72				1,6	4,18	1,78	3,13	2,68			0,4	1,81	1,8	2,3	0,95			1,64	1,67	4,02	1,4	1,5			2,05	1,56	1,14	

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.



El Acebuche

menú

JUNIO 21



ALJACATERING

SIN LECHE DE VACA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



1
Puchero de garbanzos
Lenguado en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

2
COMIDA ESPECIAL DE FERIA
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,8

3
Arroz con pollo
Bacalao con tomate
Ensalada de zanahoria
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,8,12



7
Patatas con verduras
Merluza en amarillo
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9,12

8
Garbanzos con verduras
Lomo a la castellana
Menestra
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,8,9,12

9
Crema reina
Varitas de merluza
Ensalada de maíz
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,2,4,6,8,14

10
Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

11
Arroz con tomate
Albóndigas de pollo en salsa
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

14
Crema de legumbres
Perca en salsa alicantina
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9

15
Ensalada de pasta
Pollo estofado
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

16
Patatas con verduras
Merluza en salsa alicantina
Menestra
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,8,9

17
Crema de verduras
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas dados
Pan
Lácteo de soja
Zummo

18
Coditos napolitana
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

21
Arroz a la marinera
Jamón asado en salsa
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12,14

22
Puchero de garbanzos
Bacalao ajoarriero
Zanahorias salteadas
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,8,9

23
Fideos a la cazuela
Tortilla de atún
Ensalada de zanahoria
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,4,6,8,9,12

24
Sopa de arroz
Pollo asado
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9,12

25
Puré de alubias
Merluza a la marinera
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

28
Macarrones napolitana
Salchichas de pollo al vino
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,12

29
Lentejas con verduras
Merluza en salsa alicantina
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

30
Crema de zanahoria
Pechuga de pollo alicantina
Patatas panaderas
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,8



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)	614,5		628,9				513,5	709,9	532,7	690,5	835,9			465,9	732,1	437,9	486,5	907,5			701,7	546,5	695,9	579,9	646,5			739,5	646,9	444,7	
Valor energético (Kj)	2574,1		2629,9				2149,7	2970,1	2230,5	2893,1	3498,9			1952,3	3062,9	1833,1	2037,9	3799,5			2939,5	2287,1	2910,9	2430,3	2707,7			3096,5	2710,1	1856,9	
Grasas (g)	13,48		24,56				21,06	33,86	25,54	25,18	31,16			12,94	27,26	19,76	28,72	44,28			21,94	13,98	32,56	19,84	22,16			23,98	19,06	19,42	
Grasas saturadas (g)	2,26		3,64				3,26	7,66	4,3	4,16	5,94			1,88	4,96	3,06	5,5	5,78			4,5	2,36	6,04	4,48	3,46			4,68	2,86	3,6	
Hidratos de Carbono (g)	83,75		74,89				55,17	59,55	59,31	78,85	117,39			64,17	82,39	41,45	41,41	98,53			90,01	66,25	65,29	63,87	66,67			99,03	73,65	40,83	
Azúcares (g)	23		4,6				22,38	9,14	6,28	23,7	21,5			23,4	22,46	7,74	6,66	23,74			21,38	5,9	7,4	19,4	23,08			23,84	23,04	7,72	
Proteínas (g)	33,8		25,48				20,98	33,16	12,86	28	19,28			16,08	34,42	20,86	12,46	22,54			30,76	34,6	31,58	31,88	32,48			24,24	35,96	24,02	
Sal (g)	1,53		1,58				1,6	4,04	1,64	1,43	2,68			0,4	2,01	1,66	2,3	2,65			1,64	1,53	1,68	1,4	1,5			1,95	1,56	1	

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.



El Acebuche

menú

JUNIO 21



ALJACATERING

SIN LEGUMBRES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
Sopa maravilla
Lenguado en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9

2
COMIDA ESPECIAL DE FERIA
Yogurt
Alérgenos: 7

3
Arroz con pollo
Bacalao con tomate
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,12

7
Patatas con verduras
Merluza en amarillo
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9,12

8
Crema de zanahoria
Lomo a la castellana
Berenjenas salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

9
Crema reina
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7

10
Sopa de letras
Revuelto de patatas
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

11
Arroz con tomate
Albóndigas de pollo en salsa
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

14
Crema de puerros
Perca en salsa alicantina
Coliflor salteada
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1

15
Ensalada de pasta
Pollo estofado
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

16
Patatas con ternera
Merluza en salsa alicantina
Brocoli al vapor
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9

17
Crema de verduras
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas dados
Pan
Natilla
Zummo

18
Códigos napolitana
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

21
Arroz a la marinera
Jamón asado en salsa
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12,14

22
Sopa de fideos
Chispas de pescado
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,7,9,14

23
Fideos a la cazuela
Tortilla de atún
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7,9,12

24
Sopa de arroz
Pollo asado
Brocoli al vapor
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9,12

25
Ensalada de pasta
Merluza a la marinera
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,12

28
Macarrones napolitana
Salchichas de pollo al vino
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,12

29
Sopa de fideos
Albóndigas de merluza en salsa
Coliflor salteada
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,7,9,14

30
Crema de zanahoria
Pechuga de pollo alicantina
Patatas panaderas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7

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)	508,5	104	732,9				513,5	559,9	458,7	568,5	835,9			335,1	732,1	559,1	486,5	907,5			701,7	618,5	799,9	578,1	686,5			739,5	613,1	548,7	
Valor energético (Kj)	2130,1	438	3067,9				2149,7	2341,9	1924,5	2381,1	3498,9			1403,3	3062,9	2342,9	2037,9	3799,5			2939,5	2590,1	3348,9	2421,9	2873,7			3096,5	2566,3	2294,9	
Grasas (g)	14,48	3,6	28,16				21,06	29,28	15,74	21,38	31,16			10,24	27,26	25,58	28,72	44,28			21,94	24,68	36,16	19,48	24,16			23,98	23,34	23,02	
Grasas saturadas (g)	2,86	2,1	5,74				3,26	8,96	4	4,36	5,94			1,56	4,96	6,1	5,5	5,78			4,5	5,76	8,14	4,3	3,86			4,68	3,96	5,7	
Hidratos de Carbono (g)	62,35	12,8	87,69				55,17	46,67	50,31	69,65	117,39			48,51	82,39	46,13	41,41	98,53			90,01	68,05	78,09	63,33	83,27			99,03	70,91	53,63	
Azúcares (g)	22,8	12,1	16,7				22,38	20,56	17,88	22,7	21,5			21,34	22,46	17	6,66	23,74			21,38	17,7	19,5	19,7	23,28			23,84	20,94	19,82	
Proteínas (g)	29	4,1	29,58				20,98	22,72	25,86	20,8	19,28			8,44	34,42	31,74	12,46	22,54			30,76	28,4	35,68	32,84	28,48			24,24	26,44	28,12	
Sal (g)	1,53	0,14	1,72				1,6	3,64	1,18	1,43	2,68			0,3	2,01	1,74	2,3	2,65			1,64	2,27	1,82	1,4	1,8			1,95	2,2	1,14	

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.



El Acebuche



JUNIO 21



ALJACATERING

TRANSICION SIN HUEVO

LUNES



Patatas con verduras TX
Merluza en amarillo
Calabacines salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4,12

Crema de legumbres
Perca en salsa alicantina
Judias verdes
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,9

Crema de calabaza
Jamón asado en salsa
Judias verdes
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

Crema de puerros
Salchichas de pollo al vino
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,6,12

MARTES

Puré de garbanzos
Lenguado en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4

Garbanzos con verduras TX
Lomo a la castellana
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,9,12

Crema de zanahoria
Pollo estofado
Champiñones salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

Puré de garbanzos
Bacalao ajoarriero
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7

Lentejas con verduras TX
Merluza en salsa alicantina
Menestra
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4

MIÉRCOLES

COMIDA ESPECIAL DE FERIA
Yogurt
Alérgenos: 7

Crema reina
Varitas de merluza
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,4,6,7,14

Patatas con ternera TX
Merluza en salsa alicantina
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9

Crema reina
Lomo adobado a la plancha
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo alicantina
Patatas panaderas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7

JUEVES

Crema de calabaza
Bacalao con tomate
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7

Lentejas con verduras TX
Pechuga de pavo a la plancha
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,7

Crema de verduras
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas dados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

Crema de zanahoria
Pollo asado
Judias verdes
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12



VIERNES



Crema de calabacin
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

Crema de puerros
Pechuga de pavo en salsa
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1

Puré de alubias
Merluza a la marinera
Calabacines salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4,12



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)	674,5	104	544,9				499,5	813,9	620,5	541,5	574,7			451,9	488,1	575,9	590,5	290,5			500,9	724,5	458,5	505,9	632,5			435,5	576,9	548,7	
Valor energético (Kj)	2829,1	438	2286,1				2094,7	3408,1	2602,5	2275,1	2409,9			1897,3	2041,9	2413,1	2475,9	1220,5			2109,3	3035,1	1925,5	2119,3	2652,7			1827,5	2419,1	2294,9	
Grasas (g)	22,68	3,6	24,36				20,86	37,46	28,78	11,78	30,12			12,74	19,86	25,76	32,32	6,98			21,14	26,98	15,88	20,44	21,96			16,18	16,66	23,02	
Grasas saturadas (g)	3,06	2,1	4,96				3,26	9,76	6,28	1,86	5,9			1,88	3,76	6,16	7,6	1,08			4,58	5,26	4,38	3,88	3,46			3,68	2,46	5,7	
Hidratos de Carbono (g)	75,35	12,8	54,95				53,77	72,35	69,83	64,55	58,73			62,77	49,19	49,85	54,21	47,53			50,37	72,05	52,03	49,87	65,27			52,23	66,65	53,63	
Azúcares (g)	20,7	12,1	20,24				17,88	21,24	18,44	19,9	16,62			18,9	19,56	18,44	18,76	17,74			18,3	20,2	17,44	20,1	18,58			18,74	19,34	19,82	
Proteínas (g)	34,4	4,1	23,06				20,18	37,26	16,24	37,2	15,42			15,28	24,02	31,56	16,56	6,74			23,38	40,1	23,94	25,48	31,68			16,04	32,56	28,12	
Sal (g)	1,54	0,14	1,4				1,61	4,2	1,69	3,14	2,11			0,41	1,32	1,8	2,44	0,16			1,11	1,67	3,49	1,01	1,51			1,26	1,57	1,14	

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.



El Acebuche

menú

JUNIO 21



ALJACATERING

TRANSICION SIN
ZANAHORIA NI
CALABAZAS

MARTES

1
Puré de garbanzos
Lenguado en salsa alicantina
Brocoli al vapor
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4

MIÉRCOLES

2
Crema de puerros
Lagrimitas de pollo en salsa
Judias verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

JUEVES

3
Puré de patatas
Bacalao con tomate
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7

VIERNES

7
Puré de patatas
Merluza en amarillo
Calabacines salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4,12

8
Garbanzos con verduras TX
Lomo a la castellana
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,9,12

9
Crema reina
Varitas de merluza
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,4,6,7,14

10
Lentejas con verduras TX
Revuelto de patatas
Guisantes salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,3

11
Crema de calabacin
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

14
Crema de legumbres
Perca en salsa alicantina
Judias verdes
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,9

15
Crema de puerros
Pollo estofado
Champiñones salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

16
Patatas con ternera TX
Merluza en salsa alicantina
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9

17
Puré de patatas
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas dados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

18
Crema de puerros
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,3

21
Crema de puerros
Jamón asado en salsa
Judias verdes
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

22
Puré de garbanzos
Chispas de pescado
Berenjenas salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,7,14

23
Crema reina
Tortilla de atún
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7

24
Puré de patatas
Pollo asado
Judias verdes
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

25
Puré de alubias
Merluza a la marinera
Calabacines salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4,12

28
Crema de puerros
Salchichas de pollo al vino
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,6,12

29
Lentejas con verduras TX
Albóndigas de merluza en salsa
Menestra
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,2,3,4,7,14

30
Crema de calabacin
Pechuga de pollo alicantina
Patatas panaderas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7

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)	675,1	504,9	574,9				469,5	813,9	620,5	640,9	574,7			451,9	482,1	575,9	626,5	603,5			500,9	791,9	565,5	529,9	632,5			435,5	684,9	538,7	
Valor energético (Kj)	2830,9	2115,3	2412,1				1972,7	3408,1	2602,5	2686,1	2409,9			1897,3	2019,9	2413,1	2627,9	2530,5			2105,3	3315,9	2372,5	2227,3	2652,7			1827,5	2870,1	2256,9	
Grasas (g)	22,68	22,24	24,36				16,66	37,46	28,78	22,9	30,12			12,74	20,06	25,76	32,12	36,48			21,34	33,08	28,78	20,44	21,96			16,18	24,86	23,42	
Grasas saturadas (g)	3	5,58	4,96				2,66	9,76	6,28	3,82	5,9			1,88	3,76	6,16	7,6	4,78			4,58	5,96	6,68	3,88	3,46			3,68	3,36	5,7	
Hidratos de Carbono (g)	73,73	46,77	62,15				56,17	72,35	69,83	73,59	58,73			62,77	47,19	49,85	63,21	51,73			49,37	80,47	49,93	56,07	65,27			52,23	76,95	50,63	
Azúcares (g)	18,9	18	20,84				18,48	21,24	18,44	19,76	16,62			18,9	16,36	18,44	18,76	18,64			17,5	18,06	17,74	18,3	18,58			18,74	20,04	16,02	
Proteínas (g)	35,84	24,58	23,46				19,98	37,26	16,24	27,12	15,42			15,28	24,62	31,56	16,96	14,34			23,98	34,72	23,64	25,88	31,68			16,04	30,66	28,52	
Sal (g)	1,51	1,15	1,4				1,11	4,2	1,69	1,41	2,11			0,41	1,22	1,8	2,44	1,96			1,01	2,24	1,29	1,01	1,51			1,26	2,27	1,14	

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.



El Acebuche

menú JUNIO 21



ALJACATERING

TRANSICION

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Patatas con verduras TX
Merluza en amarillo
Calabacines salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4,12

Crema de legumbres
Perca en salsa alicantina
Judias verdes
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,9

Crema de calabaza
Jamón asado en salsa
Judias verdes
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

Crema de puerros
Salchichas de pollo al vino
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,6,12

Puré de garbanzos
Lenguado en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4

Garbanzos con verduras TX
Lomo a la castellana
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,9,12

Crema de zanahoria
Pollo estofado
Champiñones salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

Puré de garbanzos
Chispas de pescado
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,7,14

Lentejas con verduras TX
Albóndigas de merluza en salsa
Menestra
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,2,3,4,7,14

COMIDA ESPECIAL DE FERIA
Yogurt
Alérgenos: 7

Crema reina
Varitas de merluza
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,4,6,7,14

Patatas con ternera TX
Merluza en salsa alicantina
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9

Crema reina
Tortilla de atún
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo alicantina
Patatas panaderas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7

Crema de calabaza
Bacalao con tomate
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7

Lentejas con verduras TX
Revuelto de patatas
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,3

Crema de verduras
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas dados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

Crema de zanahoria
Pollo asado
Judias verdes
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

Crema de calabacin
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

Crema de puerros
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,3

Puré de alubias
Merluza a la marinera
Calabacines salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4,12

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)	674,5	104	544,9				499,5	813,9	620,5	620,5	574,7			451,9	488,1	575,9	590,5	603,5			500,9	798,5	565,5	505,9	632,5			435,5	684,9	548,7	
Valor energético (Kj)	2829,1	438	2286,1				2094,7	3408,1	2602,5	2602,1	2409,9			1897,3	2041,9	2413,1	2475,9	2530,5			2109,3	3344,1	2372,5	2119,3	2652,7			1827,5	2870,1	2294,9	
Grasas (g)	22,68	3,6	24,36				20,86	37,46	28,78	22,78	30,12			12,74	19,86	25,76	32,32	36,48			21,14	33,08	28,78	20,44	21,96			16,18	24,86	23,02	
Grasas saturadas (g)	3,06	2,1	4,96				3,26	9,76	6,28	3,76	5,9			1,88	3,76	6,16	7,6	4,78			4,58	5,96	6,68	3,88	3,46			3,68	3,36	5,7	
Hidratos de Carbono (g)	75,35	12,8	54,95				53,77	72,35	69,83	71,85	58,73			62,77	49,19	49,85	54,21	51,73			50,37	82,45	49,93	49,87	65,27			52,23	76,95	53,63	
Azúcares (g)	20,7	12,1	20,24				17,88	21,24	18,44	20	16,62			18,9	19,56	18,44	18,76	18,64			18,3	20,1	17,74	20,1	18,58			18,74	20,04	19,82	
Proteínas (g)	34,4	4,1	23,06				20,18	37,26	16,24	24,6	15,42			15,28	24,02	31,56	16,56	14,34			23,38	34,6	23,64	25,48	31,68			16,04	30,66	28,12	
Sal (g)	1,54	0,14	1,4				1,61	4,2	1,69	1,44	2,11			0,41	1,32	1,8	2,44	1,96			1,11	2,27	1,29	1,01	1,51			1,26	2,27	1,14	

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.



El Acebuche

menú

JUNIO 21



ALJACATERING

TRITURADO DE POLLO

LUNES



TX verdura y arroz con pollo **7**
TX de frutas

TX verdura y patatas con pollo **14**
TX de frutas

TX verdura y patatas con pollo **21**
TX de frutas

TX verdura y arroz con pollo **28**
TX de frutas

MARTES

TX verdura y arroz con pollo **1**
TX de frutas

TX verdura y patatas con pollo **8**
TX de frutas

TX verdura y arroz con pollo **15**
TX de frutas

TX verdura y arroz con pollo **22**
TX de frutas

TX verdura y patatas con pollo **29**
TX de frutas

MIÉRCOLES

TX verdura y patatas con pollo **2**
TX de frutas

TX verdura y arroz con pollo **9**
TX de frutas

TX verdura y arroz con pollo **16**
TX de frutas

TX verdura y patatas con pollo **23**
TX de frutas

TX verdura y arroz con pollo **30**
TX de frutas

JUEVES

TX verdura y arroz con pollo **3**
TX de frutas

TX verdura y patatas con pollo **10**
TX de frutas

TX verdura y patatas con pollo **17**
TX de frutas

TX verdura y arroz con pollo **24**
TX de frutas



VIERNES



TX verdura y arroz con pollo **11**
TX de frutas

TX verdura y arroz con pollo **18**
TX de frutas

TX verdura y patatas con pollo **25**
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)	363	227	363				363	227	363	227	363			227	363	363	227	363			227	363	227	363	227			363	227	363	
Valor energético (Kj)	1524	952	1524				1524	952	1524	952	1524			952	1524	1524	952	1524			952	1524	952	1524	952			1524	952	1524	
Grasas (g)	8,9	7,1	8,9				8,9	7,1	8,9	7,1	8,9			7,1	8,9	8,9	7,1	8,9			7,1	8,9	7,1	8,9	7,1			8,9	7,1	8,9	
Grasas saturadas (g)	1,6	1,2	1,6				1,6	1,2	1,6	1,2	1,6			1,2	1,6	1,6	1,2	1,6			1,2	1,6	1,2	1,6	1,2			1,6	1,2	1,6	
Hidratos de Carbono (g)	56,4	27,8	56,4				56,4	27,8	56,4	27,8	56,4			27,8	56,4	56,4	27,8	56,4			27,8	56,4	27,8	56,4	27,8			56,4	27,8	56,4	
Azúcares (g)	14,2	15,8	14,2				14,2	15,8	14,2	15,8	14,2			15,8	14,2	14,2	15,8	14,2			15,8	14,2	15,8	14,2	15,8			14,2	15,8	14,2	
Proteínas (g)	12,5	10,9	12,5				12,5	10,9	12,5	10,9	12,5			10,9	12,5	12,5	10,9	12,5			10,9	12,5	10,9	12,5	10,9			12,5	10,9	12,5	
Sal (g)	0,21	0,41	0,21				0,21	0,41	0,21	0,41	0,21			0,41	0,21	0,21	0,41	0,21			0,41	0,21	0,41	0,21	0,41			0,21	0,41	0,21	

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.



El Acebuche

menú

JUNIO 21



ALJACATERING

TRITURADO
POLLO-TERNERA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

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

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

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

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

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

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

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

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

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

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

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

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

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

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

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

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

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

TX verdura y arroz con pollo
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)	363	227	357				363	241	363	241	363			241	363	357	227	357			227	363	241	363	241			357	227	363	
Valor energético (Kj)	1524	952	1498				1524	1014	1524	1014	1524			1014	1524	1498	952	1498			952	1524	1014	1524	1014			1498	952	1524	
Grasas (g)	8,9	7,1	9,1				8,9	8,9	8,9	8,9	8,9			8,9	8,9	9,1	7,1	9,1			7,1	8,9	8,9	8,9	8,9			9,1	7,1	8,9	
Grasas saturadas (g)	1,6	1,2	2				1,6	2	1,6	2	1,6			2	1,6	2	1,2	2			1,2	1,6	2	1,6	2			2	1,2	1,6	
Hidratos de Carbono (g)	56,4	27,8	54,8				56,4	27,6	56,4	27,6	56,4			27,6	56,4	54,8	27,8	54,8			27,8	56,4	27,6	56,4	27,6			54,8	27,8	56,4	
Azúcares (g)	14,2	15,8	14,2				14,2	15,6	14,2	15,6	14,2			15,6	14,2	14,2	15,8	14,2			15,8	14,2	15,6	14,2	15,6			14,2	15,8	14,2	
Proteínas (g)	12,5	10,9	11,9				12,5	10,5	12,5	10,5	12,5			10,5	12,5	11,9	10,9	11,9			10,9	12,5	10,5	12,5	10,5			11,9	10,9	12,5	
Sal (g)	0,21	0,41	0,21				0,21	0,41	0,21	0,41	0,21			0,41	0,21	0,21	0,41	0,21			0,41	0,21	0,41	0,21	0,41			0,21	0,41	0,21	

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.



El Acebuche

menú

JUNIO 21



ALJACATERING

TRITURADO RICO
EN FIBRA

LUNES



TX verdura y patatas con merluza **7**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX patatas con garbanzos y alubias **14**
TX de frutas

TX verdura y patatas con pollo **21**
TX de frutas

TX verdura y patatas con ternera **28**
TX de frutas
Alérgenos: 7

MARTES

TX arroz con garbanzos **1**
TX de frutas

TX patatas con garbanzos **8**
TX de frutas

TX verdura y patatas con pollo **15**
TX de frutas

TX patatas con garbanzos **22**
TX de frutas

TX verdura y patatas con lentejas **29**
TX de frutas

MIÉRCOLES

TX verdura y patatas con pollo **2**
TX de frutas

TX verdura y arroz con merluza **9**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y arroz con merluza **16**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y patatas con ternera **23**
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y arroz con pollo **30**
TX de frutas

JUEVES

TX verdura y patatas con bacalao **3**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y patatas con lentejas **10**
TX de frutas

TX verdura y patatas con pollo **17**
TX de frutas

TX verdura y arroz con pollo **24**
TX de frutas



VIERNES



TX verdura y patatas con pollo **11**
TX de frutas

TX verdura y patatas con ternera **18**
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y patatas con alubias **25**
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)	427	227	209,4				213,8	337	339	295	227			331	227	339	227	241			227	337	241	363	311			241	295	363	
Valor energético (Kj)	1792	952	882				900	1416	1424	1240	952			1398	952	1424	952	1014			952	1416	1014	1524	1306			1014	1240	1524	
Grasas (g)	8,7	7,1	6,9				7,1	9,1	7,3	7,1	7,1			8,1	7,1	7,3	7,1	8,9			7,1	9,1	8,9	8,9	7,1			8,9	7,1	8,9	
Grasas saturadas (g)	1,2	1,2	1				1,2	1	1,2	1	1,2			1,2	1,2	1,2	1,2	2			1,2	1	2	1,6	1,18			2	1	1,6	
Hidratos de Carbono (g)	70	27,8	25,4				26,6	46,2	57,8	40,8	27,8			44,6	27,8	57,8	27,8	27,6			27,8	46,2	27,6	56,4	41,8			27,6	40,8	56,4	
Azúcares (g)	15	15,8	14,6				14,6	15,4	13,4	16,4	15,8			15,6	15,8	13,4	15,8	15,6			15,8	15,4	15,6	14,2	16,6			15,6	16,4	14,2	
Proteínas (g)	12,3	10,9	9,5				8,7	12,5	8,9	11,9	10,9			13,1	10,9	8,9	10,9	10,5			10,9	12,5	10,5	12,5	12,5			10,5	11,9	12,5	
Sal (g)	0,21	0,41	0,21				0,21	0,21	0,21	0,21	0,41			0,21	0,41	0,21	0,41	0,41			0,41	0,21	0,41	0,21	0,21			0,41	0,21	0,21	

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.



El Acebuche

menú

JUNIO 21



TRITURADO SIN
GARBANZOS NI
ALUBIAS

DOMINGOS

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

TX verdura y arroz con lenguado **1**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y patatas con pollo **2**
TX de frutas

TX verdura y arroz con bacalao **3**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y arroz con merluza **7**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y patatas con ternera **8**
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y arroz con merluza **9**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y patatas con lentejas **10**
TX de frutas

TX verdura y arroz con pollo **11**
TX de frutas

TX verdura y patatas con merluza **14**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y arroz con pollo **15**
TX de frutas

TX verdura y arroz con merluza **16**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y patatas con pollo **17**
TX de frutas

TX verdura y arroz con ternera **18**
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y patatas con pollo **21**
TX de frutas

TX verdura y arroz con merluza **22**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y patatas con ternera **23**
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y arroz con pollo **24**
TX de frutas

TX verdura y patatas con merluza **25**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y arroz con ternera **28**
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y patatas con lentejas **29**
TX de frutas

TX verdura y arroz con pollo **30**
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)	337	227	341				339	241	339	295	363			213,8	363	339	227	357			227	339	241	363	213,8			357	295	363	
Valor energético (Kj)	1416	952	1432				1424	1014	1424	1240	1524			900	1524	1424	952	1498			952	1424	1014	1524	900			1498	1240	1524	
Grasas (g)	7,1	7,1	7,1				7,3	8,9	7,3	7,1	8,9			7,1	8,9	7,3	7,1	9,1			7,1	7,3	8,9	8,9	7,1			9,1	7,1	8,9	
Grasas saturadas (g)	1	1,2	1				1,2	2	1,2	1	1,6			1,2	1,6	1,2	1,2	2			1,2	1,2	2	1,6	1,2			2	1	1,6	
Hidratos de Carbono (g)	57	27,8	56,6				57,8	27,6	57,8	40,8	56,4			26,6	56,4	57,8	27,8	54,8			27,8	57,8	27,6	56,4	26,6			54,8	40,8	56,4	
Azúcares (g)	13,8	15,8	13,4				13,4	15,6	13,4	16,4	14,2			14,6	14,2	13,4	15,8	14,2			15,8	13,4	15,6	14,2	14,6			14,2	16,4	14,2	
Proteínas (g)	9,7	10,9	11,1				8,9	10,5	8,9	11,9	12,5			8,7	12,5	8,9	10,9	11,9			10,9	8,9	10,5	12,5	8,7			11,9	11,9	12,5	
Sal (g)	0,21	0,41	0,21				0,21	0,41	0,21	0,21	0,21			0,21	0,21	0,21	0,41	0,21			0,41	0,21	0,41	0,21	0,21			0,21	0,21	0,21	

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.



El Acebuche

menú

JUNIO 21



ALJACATERING

TRITURADO SIN
LEGUMBRES,
HUEVO Y LECHE

MARTES

TX verdura y arroz con lenguado **1**
TX de frutas
Alérgenos: 4

MIÉRCOLES

TX verdura y patatas con pollo **2**
TX de frutas

JUEVES

TX verdura y arroz con bacalao **3**
TX de frutas
Alérgenos: 4

VIERNES

TX verdura y arroz con merluza **7**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y patatas con pollo **8**
TX de frutas

TX verdura y arroz con merluza **9**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y patatas con pollo **10**
TX de frutas

TX verdura y arroz con pollo **11**
TX de frutas

TX verdura y patatas con merluza **14**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y arroz con pollo **15**
TX de frutas

TX verdura y arroz con merluza **16**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y patatas con pollo **17**
TX de frutas

TX verdura y arroz con pollo **18**
TX de frutas

TX verdura y patatas con pollo **21**
TX de frutas

TX verdura y arroz con merluza **22**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y patatas con pollo **23**
TX de frutas

TX verdura y arroz con pollo **24**
TX de frutas

TX verdura y patatas con merluza **25**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y arroz con pollo **28**
TX de frutas

TX verdura y patatas con merluza **29**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y arroz con pollo **30**
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)	337	227	341				339	227	339	227	363			213,8	363	339	227	363			227	339	227	363	213,8			363	213,8	363	
Valor energético (Kj)	1416	952	1432				1424	952	1424	952	1524			900	1524	1424	952	1524			952	1424	952	1524	900			1524	900	1524	
Grasas (g)	7,1	7,1	7,1				7,3	7,1	7,3	7,1	8,9			7,1	8,9	7,3	7,1	8,9			7,1	7,3	7,1	8,9	7,1			8,9	7,1	8,9	
Grasas saturadas (g)	1	1,2	1				1,2	1,2	1,2	1,2	1,6			1,2	1,6	1,2	1,2	1,6			1,2	1,2	1,2	1,6	1,2			1,6	1,2	1,6	
Hidratos de Carbono (g)	57	27,8	56,6				57,8	27,8	57,8	27,8	56,4			26,6	56,4	57,8	27,8	56,4			27,8	57,8	27,8	56,4	26,6			56,4	26,6	56,4	
Azúcares (g)	13,8	15,8	13,4				13,4	15,8	13,4	15,8	14,2			14,6	14,2	13,4	15,8	14,2			15,8	13,4	15,8	14,2	14,6			14,2	14,6	14,2	
Proteínas (g)	9,7	10,9	11,1				8,9	10,9	8,9	10,9	12,5			8,7	12,5	8,9	10,9	12,5			10,9	8,9	10,9	12,5	8,7			12,5	8,7	12,5	
Sal (g)	0,21	0,41	0,21				0,21	0,41	0,21	0,41	0,21			0,21	0,21	0,21	0,41	0,21			0,41	0,21	0,41	0,21	0,21			0,21	0,21	0,21	

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.



El Acebuche

menú

JUNIO 21



ALJACATERING

TRITURADO SIN
LEGUMBRES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

TX verdura y arroz con lenguado **1**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y patatas con pollo **2**
TX de frutas

TX verdura y arroz con bacalao **3**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y arroz con merluza **7**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y patatas con ternera **8**
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y arroz con merluza **9**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y patatas con ternera **10**
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y arroz con pollo **11**
TX de frutas

TX verdura y patatas con merluza **14**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y arroz con pollo **15**
TX de frutas

TX verdura y arroz con merluza **16**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y patatas con pollo **17**
TX de frutas

TX verdura y arroz con ternera **18**
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y patatas con pollo **21**
TX de frutas

TX verdura y arroz con merluza **22**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y patatas con ternera **23**
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y arroz con pollo **24**
TX de frutas

TX verdura y patatas con merluza **25**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y arroz con ternera **28**
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y patatas con merluza **29**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y arroz con pollo **30**
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)	337	227	341				339	241	339	241	363			213,8	363	339	227	357			227	339	241	363	213,8			357	213,8	363	
Valor energético (Kj)	1416	952	1432				1424	1014	1424	1014	1524			900	1524	1424	952	1498			952	1424	1014	1524	900			1498	900	1524	
Grasas (g)	7,1	7,1	7,1				7,3	8,9	7,3	8,9	8,9			7,1	8,9	7,3	7,1	9,1			7,1	7,3	8,9	8,9	7,1			9,1	7,1	8,9	
Grasas saturadas (g)	1	1,2	1				1,2	2	1,2	2	1,6			1,2	1,6	1,2	1,2	2			1,2	1,2	2	1,6	1,2			2	1,2	1,6	
Hidratos de Carbono (g)	57	27,8	56,6				57,8	27,6	57,8	27,6	56,4			26,6	56,4	57,8	27,8	54,8			27,8	57,8	27,6	56,4	26,6			54,8	26,6	56,4	
Azúcares (g)	13,8	15,8	13,4				13,4	15,6	13,4	15,6	14,2			14,6	14,2	13,4	15,8	14,2			15,8	13,4	15,6	14,2	14,6			14,2	14,6	14,2	
Proteínas (g)	9,7	10,9	11,1				8,9	10,5	8,9	10,5	12,5			8,7	12,5	8,9	10,9	11,9			10,9	8,9	10,5	12,5	8,7			11,9	8,7	12,5	
Sal (g)	0,21	0,41	0,21				0,21	0,41	0,21	0,41	0,21			0,21	0,21	0,21	0,41	0,21			0,41	0,21	0,41	0,21	0,21			0,21	0,21	0,21	

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.



El Acebuche

menú

JUNIO 21



ALJACATERING

TRITURADO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



TX arroz con garbanzos
TX de frutas

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

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

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

TX patatas con garbanzos
TX de frutas

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

TX verdura y patatas con lentejas
TX de frutas

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

TX patatas con garbanzos y alubias
TX de frutas

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

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

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

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

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

TX arroz con garbanzos
TX de frutas

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

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

TX verdura y patatas con alubias
TX de frutas

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

TX verdura y patatas con lentejas
TX de frutas

TX verdura y arroz con pollo
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)	427	227	341				339	337	339	295	363			331	363	339	227	357			227	427	241	363	311			357	295	363	
Valor energético (Kj)	1792	952	1432				1424	1416	1424	1240	1524			1398	1524	1424	952	1498			952	1792	1014	1524	1306			1498	1240	1524	
Grasas (g)	8,7	7,1	7,1				7,3	9,1	7,3	7,1	8,9			8,1	8,9	7,3	7,1	9,1			7,1	8,7	8,9	8,9	7,1			9,1	7,1	8,9	
Grasas saturadas (g)	1,2	1,2	1				1,2	1	1,2	1	1,6			1,2	1,6	1,2	1,2	2			1,2	1,2	2	1,6	1,18			2	1	1,6	
Hidratos de Carbono (g)	70	27,8	56,6				57,8	46,2	57,8	40,8	56,4			44,6	56,4	57,8	27,8	54,8			27,8	70	27,6	56,4	41,8			54,8	40,8	56,4	
Azúcares (g)	15	15,8	13,4				13,4	15,4	13,4	16,4	14,2			15,6	14,2	13,4	15,8	14,2			15,8	15	15,6	14,2	16,6			14,2	16,4	14,2	
Proteínas (g)	12,3	10,9	11,1				8,9	12,5	8,9	11,9	12,5			13,1	12,5	8,9	10,9	11,9			10,9	12,3	10,5	12,5	12,5			11,9	11,9	12,5	
Sal (g)	0,21	0,41	0,21				0,21	0,21	0,21	0,21	0,21			0,21	0,21	0,21	0,41	0,21			0,41	0,21	0,41	0,21	0,21			0,21	0,21	0,21	

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.

