

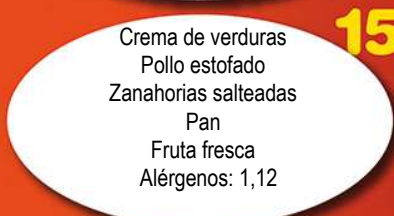
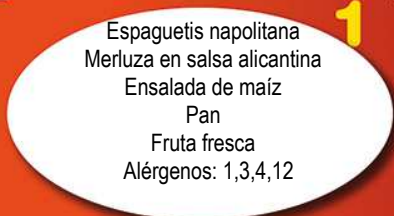


BASAL

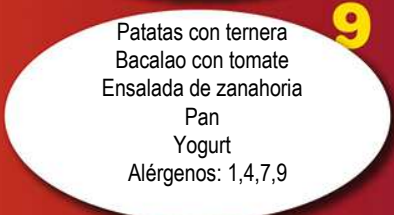
LUNES



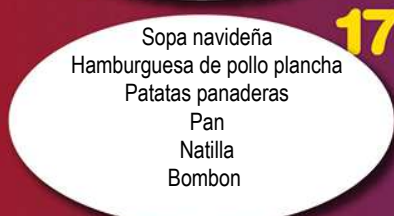
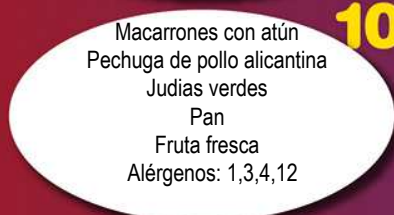
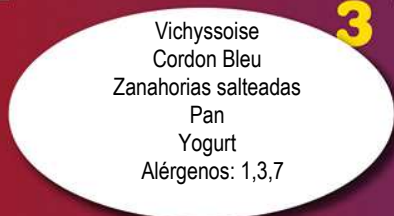
MARTES



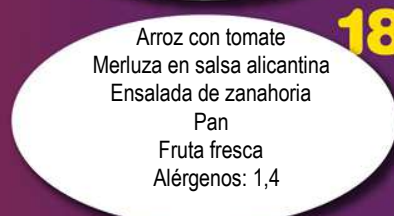
MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



Allérgenos: 1·Cereales con gluten, 2·Crustáceos, 3·Huevos, 4·Pescado, 5·Cacahuets, 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)	646,7	775,9	389,9	712,5					590,9	723,9	702,5			886,7	495,5	902,1	330,7	708,9			761,5	569,9									
Valor energético (Kj)	2707,5	3249,1	1635,1	2982,5					2473,9	3032,3	2941,7			3711,5	2078,1	3775,9	1383,9	2967,9			3188,5	2388,3									
Grasas (g)	16,64	30,36	16,88	26,58					27,96	26,74	27,46			33,34	20,08	50,96	40,52	16,86			31,78	22,24									
Grasas saturadas (g)	2,5	7,16	4,66	6,78					6,14	4,58	4,26			7,2	3,76	8,16	16,5	2,44			8,28	6,98									
Hidratos de Carbono (g)	90,71	83,15	44,65	87,13					51,69	80,77	77,17			111,41	50,85	70,39	94,23	112,19			76,33	60,67									
Azúcares (g)	23,68	18,04	21,3	21,14					17,7	21,8	21,48			28,38	25,5	18,96	49,62	20,7			24,04	16,6									
Proteínas (g)	27,56	36,56	11,6	25,94					29,18	34,28	27,58			24,26	23,5	32,32	14,32	24,28			31,34	27,18									
Sal (g)	1,64	1,9	0,97	3,95					1,72	2,3	1,4			1,44	1,13	3,03	60,2	1,68			1,65	2,04									

Dulces y snaks, con moderación.



El periodo navideño se convierte en un riesgo para que los niños incrementen su peso, ya que predomina el consumo excesivo de dulces, bebidas azucaradas, y Snaks, que son un grupo de alimentos superfluos, cuyo consumo no es necesario. Suelen contener un elevado porcentaje de grasas saturadas, no saludables, además de azúcares sencillos.

El consumo de estos azúcares y grasas debe ser moderado, ya que una ingesta elevada puede favorecer el sobrepeso y la caries dental.

Es importante conocer que no se debe consumir más del 10% de calorías totales en forma de azúcares.

Durante estos días se debe fomentar los postres a base de fruta fresca, y limitar el consumo de dulces a una sola vez. La piña es una fruta idónea para hacer una buena digestión y para sorprender a los pequeños.

La fruta ¡el mejor dulce!

