

LUNES



Fideos a la cazuela
Empanadillas de atún
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,12,14

Puré de alubias
Revuelto de patatas
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3



MARTES

Espaguetis napolitana
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,12



Crema de verduras
Pollo estofado
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

Sopa de fideos
Salchichas de pollo al vino
Judias verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9,12



MIÉRCOLES

Puchero de garbanzos
Tortilla de atún
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7,9

Patatas con ternera
Bacalao con tomate
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9

Garbanzos con verduras
Tortilla francesa
Champiñones salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9



JUEVES

Vichyssoise
Cordon Bleu
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7

Macarrones con atún
Pechuga de pollo alicantina
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,12

Sopa navideña
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas panaderas
Pan
Natilla
Bombon



VIERNES

Arroz a la marinera
Lomo a la castellana
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12,14

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

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



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			667,5	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			2796,5	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			24,18	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			4,08	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			74,13	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			24,24	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			26,94	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			1,25	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!

