



BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



13
Sopa de estrellas
Varitas de merluza
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,9,14

14
Garbanzos con verduras
Revuelto de patatas
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

15
Gazpacho
Pechuga de pollo alicantina
Patatas panaderas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

16
Arroz con pollo
Merluza a la marinera
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

17
Ensalada de pasta
Lomo a la castellana
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

20
Alubias estofadas
Albóndigas de merluza en salsa
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

21
Ensaladilla
Lagrimitas de pollo en salsa
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,12

22
Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

23
Fideos a la cazuela
Perca en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9,12

24
Salmorejo
Hamburguesa de pollo plancha
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

27
Arroz a la marinera
Tortilla de atún
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,12,14

28
Sopa de verduras con letras
Pollo asado
Patatas dados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9,12

29
Crema de legumbres
Chispas de pescado
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,7,9,14

30
Coditos napolitana
Lomo adobado a la plancha
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12



Alérgenos: 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)													655,9	763,9	614,7	675,7	775,5			921,3	632,1	696,5	569,9	656,9			756,7	734,5	674,5	719,9	
Valor energético (Kj)													2743,9	3200,3	2574,9	2827,5	3247,1			3856,1	2644,9	2918,5	2386,9	2751,1			3165,5	3076,9	2823,7	3012,9	
Grasas (g)													25,06	33,64	29,62	20,94	33,18			36,8	31,16	27,58	17,66	35,66			29,44	29,52	28,06	20,56	
Grasas saturadas (g)													4,84	6,78	6,5	3,5	8,06			8,36	5,56	5,88	4,64	6,46			5,1	8,5	5,36	3,34	
Hidratos de Carbono (g)													82,59	76,17	56,03	90,11	85,05			99,43	52,39	73,53	75,49	63,55			91,01	76,71	69,37	98,79	
Azúcares (g)													21,8	19,8	17,22	20,98	25,4			22,46	22,66	18,04	19	26,94			21,28	17,56	18,88	22,8	
Proteínas (g)													20,28	30,28	28,52	26,66	29,2			37,46	32,62	30,04	22,58	14,96			27,16	35,46	30,08	28,58	
Sal (g)													1,98	1,62	1,74	1,54	4,23			2,6	2,12	1,39	0,92	3,16			1,84	1,64	1,84	3,98	

La cena, ligera y en familia.

La cena se elegirá en función de los alimentos ya consumidos en las otras comidas del día.

Debe ser consumida a una hora no muy tardía para que no interfiera en el adecuado sueño de los niños y estar compuesta por alimentos fáciles de digerir, además de elegir técnicas culinarias que no aporten mucha grasa: plancha, horno, etc.

Se aportará a través de ella entre el 25- 30% de la energía total consumida al día.

Se debe promocionar la **cena en familia**, ya que numerosos estudios muestran su asociación a patrones de ingesta dietética más saludables.

Como primeros platos elegiremos **3-4 veces a la semana ensaladas o verduras cocinadas**, y el resto de días nos decantaremos por **arroz, pastas** (preferiblemente integrales) o **patatas**.

Como segundos platos podemos elegir **pescado 2-3 veces, huevo 1-2 ocasiones, y carnes y aves 1-2 veces a la semana**.

De postre es preferible decantarnos por la **fruta**, sustituyéndola por lácteos sólo cuando se hayan consumido ya 3 piezas de fruta en el resto de ingestas.

