



BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Paella **1**
Abadejo en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,12,14

Sopa de letras **2**
Lagrimitas de pollo en salsa
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9,12

Alubias con verduras **3**
Tortilla de patata
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9



Puchero de garbanzos **9**
Chispas de pescado
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,7,9,14

Arroz a la marinera **10**
Tortilla francesa
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12,14

Lentejas estofadas **13**
Pechuga de pollo alicantina
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,7,9

Macarrones napolitana **14**
Salmón en amarillo
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

Garbanzos con verduras **15**
Tortilla de atún
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7,9

Crema de zanahoria **16**
Albóndigas de pollo en salsa
Arroz salteado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

Patatas con ternera **17**
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,7,9

Espaguetis napolitana **20**
Buñuelos de bacalao
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,12

Sopa navideña **21**
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas dados
Pan
Natilla
Bombon

Crema de legumbres **22**
Revuelto de patatas
Judias verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9



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)	551,5	583,9	722,9						703,5	839,7			772,1	596,9	818,5	677,3	505,5			913,7	356,5	653,9									
Valor energético (Kj)	2310,5	2445,1	3028,3						2945,1	3513,5			3230,9	2497,9	3426,7	2833,1	2117,5			3824,5	1491,9	2740,3									
Grasas (g)	12,68	21,26	29,84						20,38	40,44			31,76	14,96	39,96	33,4	18,68			37,84	43,52	28,24									
Grasas saturadas (g)	3,78	6,06	4,98						3,06	5,3			7,06	2,14	7,96	8,06	3,38			4,4	16,8	6,18									
Hidratos de Carbono (g)	89,73	61,35	75,17						94,05	92,61			69,99	94,09	69,57	72,33	51,03			115,81	93,81	67,57									
Azúcares (g)	16,44	18,34	24						22,3	21,68			20,86	22,6	19,58	20,16	22,34			24,08	49,56	19,6									
Proteínas (g)	17,14	32,16	26,58						30,2	21,66			42,92	15,18	36,98	19,36	28,74			20,96	14,26	25,48									
Sal (g)	0,99	1,71	1,5						2,13	2,74			1,81	0,88	1,92	2,24	1,45			3,54	60,2	1,14									

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 Snacks, 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!

