



BASAL

LUNES

31
Alubias con verduras
Lomo a la castellana
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9,12

31

MARTES

11
Lentejas estofadas
Merluza a la marinera
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,7,9,12

4

MIÉRCOLES

12
Paella
Taqitos fritos de rosada
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,12,14

5

JUEVES

13
Macarrones napolitana
Tortilla de atún
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7,12

6

VIERNES

14
Garbanzos con verduras
Pechuga de pollo alicantina
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9

7

10
Crema de zanahoria
Salchichas de pollo al vino
Patatas dados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12

10

17
Patatas con ternera
Salmón en amarillo
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,7,9

17

18
Sopa de estrellitas
Lomo adobado a la plancha
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

18

19
Berza gaditana
Revuelto de patatas
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

19

20
Fideos a la marinera
Pollo asado
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,12,14

20

21
Arroz con tomate
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4

21

24
Lentejas con verduras
Jamón asado en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9,12

24

25
Crema de calabacín
Albóndigas de merluza en salsa
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,7,14

25

26
Puchero de garbanzos
Tortilla francesa
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

26

27
Espaguetis napolitana
Pollo estofado
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,12

27

28
Arroz con pollo
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4

28

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)										536,5	734,5	724,5	861,7	730,1			448,9	539,5	798,9	793,9	722,7			698,5	569,7	858,9	711,9	647,5			739,9
Valor energético (Kj)										2242,9	3076,1	3038,5	3606,5	3054,9			1880,1	2259,7	3343,9	3324,3	3025,5			2930,1	2384,9	3597,1	2980,9	2711,5			3099,3
Grasas (g)										22,12	28,58	17,88	36,94	27,96			16,76	18,46	36,46	26,24	17,04			24,18	24,22	41,36	23,96	18,88			31,74
Grasas saturadas (g)										4,4	6,06	4,38	7,8	4,46			3,16	5,46	9,44	4,68	2,5			4,86	3,3	7,36	5,84	2,98			7,98
Hidratos de Carbono (g)										61,51	73,55	108,73	94,61	71,79			53,75	59,47	74,29	93,87	114,71			72,45	65,23	84,75	84,29	87,03			67,57
Azúcares (g)										24,76	24,1	19,84	18,88	22,86			22,54	15,68	20	22	20,88			23,7	21,02	18,44	19,4	21,34			23,7
Proteínas (g)										16,96	35,6	29,14	31,76	39,12			15,46	31,28	33,78	39,48	24,76			38,3	19,32	31,06	33,48	29,14			33,68
Sal (g)										1,5	1,73	1,99	1,98	1,69			0,96	4,04	1,92	1,6	1,74			1,53	1,8	2,8	1,72	1,45			4

Recomendaciones dietéticas en la infancia

La infancia constituye una etapa de la vida en la que tiene un papel esencial una correcta alimentación ya que cualquier tipo de malnutrición, por exceso o por defecto, puede tener importantes repercusiones en el desarrollo y el estado de salud a corto y largo plazo. Además, es durante esta etapa cuando comienzan a instaurarse los hábitos alimentarios, correctos o no, que se mantendrán casi durante toda la vida.

Los requerimientos de energía y nutrientes en estos primeros años van variando, dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física, etc.

Las necesidades de energía se estiman aproximadamente en 80 kcal/kg de peso y día (a partir de los 3 años).

La energía consumida a lo largo del día se distribuirá de la siguiente manera: 25% a través del desayuno y media mañana, 35% en el almuerzo, 10% en la merienda y 30% en la cena.

Una alimentación saludable debe contener la mayor variedad posible de alimentos.

