



**SIN PESCADO Y PLATANO**

LUNES

31

Alubias con verduras  
Lomo a la castellana  
Judías verdes  
Pan  
Fruta (excepto plátano)  
Alérgenos: 1,9,12

3

10

Crema de zanahoria  
Salchichas de pollo al vino  
Patatas dados  
Pan  
Fruta (excepto plátano)  
Alérgenos: 1,6,12

17

Crema de verduras  
Tortilla de patata  
Menestra  
Pan  
Fruta (excepto plátano)  
Alérgenos: 1,3

24

Lentejas con verduras  
Jamón asado en salsa  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta (excepto plátano)  
Alérgenos: 1,9,12

MARTES

4

11

18

25

MIÉRCOLES

5

12

19

26

Arroz salteado  
Albóndigas de pollo en salsa  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,7,12

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

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

JUEVES

6

13

20

27

VIERNES

7

14

21

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)										453,5		842,5					450,9		798,9					615,5		858,9					656,9
Valor energético (Kj)										1893,9		3529,5					1889,1		3343,9					2581,1		3597,1					2750,3
Grasas (g)										21,82		34,88					24,16		36,46					23,88		41,36					31,44
Grasas saturadas (g)										4,4		8,18					3,86		9,44					4,86		7,36					7,98
Hidratos de Carbono (g)										44,11		109,83					42,75		74,29					55,05		84,75					50,17
Azúcares (g)										8,26		16,14					8,64		20					7,2		18,44					7,2
Proteínas (g)										15,86		21,24					12,66		33,78					37,2		31,06					32,58
Sal (g)										1,5		2,49					1,06		1,92					1,53		2,8					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.**

