

menú enero

BASAL

Colegio Pedro Poveda

LUNES

1

MARTES

2

MIÉRCOLES

3

JUEVES

4

VIERNES

5

¡4-6 raciones al día!

Cereales

Los cereales son una importante fuente de carbohidratos, tienen un **alto valor nutritivo**, aportan ácidos grasos esenciales, vitaminas y minerales, proteínas y fibra alimentaria.

Deben comenzarse a introducir en la alimentación a partir del cuarto mes de vida, ya que proporcionan una excelente digestibilidad por estar hidrolizados enzimáticamente facilitando su absorción intestinal.

Comenzaremos introduciendo papillas de arroz, maíz o tapioca, ya que son cereales sin gluten. En el sexto o séptimo mes (si lo autoriza su pediatra) podremos añadir una cucharada de cereales con gluten, y aumentar una cucharada más cada semana durante el siguiente mes. Lo aconsejable es incluirlos poco a poco para que el niño los tolere mejor. Durante el resto de la vida, los cereales **constituyen la base de la pirámide de los alimentos**, debiendo incluir principalmente cereales integrales.

Los cereales son especialmente importantes en la infancia por la gran demanda de energía que requiere esta etapa.



ALJACATERING

www.aljacatering.com

8
Lentejas estofadas
Bacalao con tomate
Patatas panadera
Pan
Fruta en su jugo

9
Sopa de letras
Albóndigas de pollo
Menestra
Pan
Yogurt

10
Arroz con pollo
Tortilla de atún
Ensalada de tomate
Pan
Yogurt

11
Alubias con verduras
Varitas de merluza
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta

12
Fideos a la marinera
Lomo adobado a la plancha
Ensalada de maíz
Pan
Fruta

15
Crema de legumbres
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Fruta en su jugo

16
Macarrones boloñesa
Merluza a la marinera
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta

17
Sopa de fideos
Pechuga de pollo alicantina
Champiñones salteados
Pan
Yogurt

18
Paella
San jacobó
Tomate aliñado
Pan
Yogurt

19
Cocido de garbanzos
Salmón en salsa alicantina
Judías verdes
Pan
Fruta

22
Coditos napolitana
Carne mechada en salsa
Ensalada de maíz
Pan
Fruta en su jugo

23
Lentejas con verduras
Revuelto de York
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt

24
Patatas con costilla
Lenguado en salsa alicantina
Menestra
Pan
Yogurt

25
Crema de zanahoria
Pollo asado
Patatas dados
Pan
Fruta

26
Puchero de garbanzos
Empanadillas de atún
Ensalada de tomate
Pan
Fruta

29
Fideos a la cazuela
Merluza en salsa alicantina
Judías verdes
Pan
Fruta en su jugo

30
Arroz con tomate
Salchichas de pollo al vino
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta

31
Alubias con verduras
Tortilla francesa
Menestra
Pan
Yogurt

Menú revisado por
Lourdes Casado Osuna.
Diplomada en Nutrición
Humana y Dietética.
Núm. Socio:
ADUNDA AND-00221