

BASAL

### LUNES

1  
Sopa de verduras con fideos  
Pollo estofado  
Arroz salteado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,9,12

8  
Alubias estofadas  
Carne de cerdo mechada en salsa  
Judias verdes  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,7,9,12

### MARTES

2  
Lentejas estofadas  
Revuelto de patatas  
Judias verdes  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,6,7,9

9  
Arroz con pollo  
Empanadillas de atún  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,12,14

### MIÉRCOLES

3  
Espaguetis boloñesa  
Merluza en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan integral  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,4,7,12

10  
Fideos a la marinera  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz  
Pan integral  
Yogurt  
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,14

### JUEVES

4  
Crema de zanahoria  
Pizza  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,6,7

11  
Sopa de estrellitas  
Pollo asado  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,9,12

### VIERNES

5  
Arroz a la marinera  
Caella frita  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,12,14

12  
Potaje de vigilia  
Bacalao con tomate  
Patatas panaderas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4

15

16

17

18

19

22  
Crema de legumbres  
Taqitos fritos de rosada  
Champiñones salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,9

23  
Macarrones napolitana  
Pechuga de pollo alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,12

24  
Patatas con ternera  
Merluza a la marinera  
Calabacines salteados  
Pan integral  
Yogurt  
Alérgenos: 1,4,7,9,12

25  
Puchero de garbanzos  
Tortilla de atún  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,9

26  
Paella  
Lomo adobado a la plancha  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,12,14

29  
Crema de calabacín  
Albóndigas de pollo en salsa  
Patatas panaderas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,12

30  
Lentejas con verduras  
Croquetas de bacalao  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,6,7,9

**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)	735,3	784,9	641,6	624,9	526,7			804,9	864,5	862,4	575,5	762,7										458,1	758,9	493,2	754,9	653,5			588,7	523,5	
Valor energético (Kj)	3079,1	3287,3	2686,2	2613,1	2203,5			3374,3	3619,5	3609,8	2410,1	3192,9										1916,9	3175,9	2066	3160,1	2736,5			2464,9	2194,1	
Grasas (g)	23	34,14	23,8	24,16	10,94			34,14	32,58	45,38	19,68	28,82										12,76	24,76	26,5	27,06	14,98			30,32	13,18	
Grasas saturadas (g)	6,16	7,28	6,46	8,06	1,6			9,58	6,88	7,72	4,36	3,6										1,76	4,24	6,28	5,06	2,88			5,9	1,96	
Hidratos de Carbono (g)	96,83	78,97	68,76	78,35	88,41			70,17	115,13	80,38	61,75	84,83										62,19	95,09	31,24	87,75	99,03			60,13	70,85	
Azúcares (g)	22,26	22,2	18,2	29,94	20,78			23,2	25,44	18,58	22,1	23,32										22,26	23	15,98	22,44	21,04			21,12	23,1	
Proteínas (g)	30,76	31,08	32,98	17,16	14,06			42,18	18,74	29,16	33,2	32,72										16,92	32,58	26,78	33,56	27,54			16,22	21,6	
Sal (g)	2,35	2,45	2,3	2,57	1,73			2,95	1,95	3,52	2,11	2,45										1,07	2,21	2,34	2,47	4,65			2,35	1,51	

## 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.**

