



BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5
Alubias estofadas
Tortilla francesa
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,7,9

12
Sopa de letras
Pechuga de pollo alicantina
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9

19
Fideos a la cazuela
Lenguado en salsa alicantina
Guisantes salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,9,12

13
Macarrones boloñesa
Merluza a la marinera
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,12

20
Arroz con tomate
Tortilla de atún
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6

7
Puchero de garbanzos
Salmón en salsa alicantina
Judías verdes
Pan integral
Yogurt
Alérgenos: 1,7,9

14
Crema de legumbres
Revuelto de patatas
Tomate aliñado
Pan integral
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

21
Alubias con verduras
Pollo estofado
Judías verdes
Pan integral
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9,12

1
Arroz tres delicias
Lomo asado en salsa
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,7,12,14

15
Patatas con choco
Lomo adobado a la plancha
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,14

22
Sopa navideña
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas dados fritas
Pan
Postre especial
Alérgenos: 1,3,6,12

2
Patatas con costilla
Chispas de pescado
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,4,6,10,12,14

9
Arroz a la marinera
Lagrimitas de pollo empanadas
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,13,14

16
Lentejas estofadas
Varitas de merluza
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,4,6,7,9,14

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)	883,7	656,9			940,5		622,6		745,9			557,5	753,9	546,2	485,1	883,7			706,9	832,9	629,6	356,5									
Valor energético (Kj)	3701,5	2749,1			3938,1		2608,6		3120,9			2333,7	3156,1	2288,8	2031,9	3697,5			2960,1	3485,9	2637,6	1491,9									
Grasas (g)	24,34	29,36			52,28		20,98		23,26			19,36	24,96	24,52	16,16	37,64			22,4	29,66	25,28	22,32									
Grasas saturadas (g)	5,1	4,66			10,26		5,1		3,44			4,26	5,06	5,5	2,76	7,7			3,72	5,04	4,8	4,5									
Hidratos de Carbono (g)	128,81	65,15			73,85		74,64		97,39			60,37	92,85	52,3	54,89	95,51			84,09	114,09	52,94	27,81									
Azúcares (g)	23,78	22,54			25,6		16,7		22,1			20,28	24,54	19,74	20,06	23,58			25,36	20,9	23,3	2,26									
Proteínas (g)	32,56	27,86			32,6		28,18		31,78			32,28	31,66	22,64	25,52	30,56			36,52	24,28	35,28	9,46									
Sal (g)	1,54	2,26			3,03		2,29		2,18			1,4	1,76	0,84	4,31	2,24			1,6	1,88	1,45	2,2									

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 Snaks, 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!

