



CELIACO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Arroz salteado con verduras **1**
Lomo asado en salsa (sin gluten)
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 12

Patatas con costilla **2**
Lenguado en salsa alicantina (sin gluten)
Menestra
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 4,12

Alubias con verduras **5**
Tortilla francesa
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,9



Puchero de garbanzos (sin gluten) **7**
Salmón en salsa alicantina
Judías verdes
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 7,9



Arroz a la marinera **9**
Lagrimitas de pollo en salsa (sin gluten)
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 12,14

Sopa de fideos (sin gluten) **12**
Pechuga de pollo alicantina
Calabacines salteados
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,9

Macarrones boloñesa (sin gluten) **13**
Merluza a la marinera (sin gluten)
Menestra
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 4,12

Crema de legumbres **14**
Revuelto de patatas
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,7,9

Patatas con choco **15**
Lomo adobado a la plancha
Champiñones salteados
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 12,14

Sopa de verduras **16**
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 4,9

Fideos a la cazuela (sin gluten) **19**
Lenguado en salsa alicantina
Guisantes salteados
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 4,9,12

Arroz con tomate **20**
Tortilla de atún
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4

Alubias con verduras **21**
Pollo estofado (sin gluten)
Judías verdes
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 9,12

Sopa navideña **22**
Hamburguesa de pollo (sin salsa)
Patatas dados fritas
Pan sin gluten
Postre especial
Alérgenos: 3,6,12



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)	582,95	610,35			890,95		737,35		699,35			599,95	762,35	660,95	527,55	462,75			751,35	875,35	744,35	428,95									
Valor energético (Kj)	2454,95	2562,75			3738,75		3095,95		2932,55			2518,35	3198,75	2776,15	2216,55	1944,15			3152,75	3670,55	3124,95	1801,55									
Grasas (g)	13,25	22,77			45,19		21,65		19,47			19,87	25,27	25,19	16,47	15,55			23,11	29,97	25,95	25,83									
Grasas saturadas (g)	3,43	3,91			6,31		5,23		3,39			4,31	5,51	5,63	2,81	4,55			4,37	5,09	4,93	5,45									
Hidratos de Carbono (g)	84,63	65,47			82,47		100,29		98,71			72,79	100,57	77,95	65,51	56,53			98,91	124,71	78,59	38,23									
Azúcares (g)	23,4	23,26			26,42		17,42		21,62			19,9	23,36	20,46	20,08	24,5			24,18	20,92	24,02	1,88									
Proteínas (g)	25,55	30,15			26,89		29,17		25,77			28,97	25,15	23,63	24,21	19,85			31,41	22,97	36,27	9,75									
Sal (g)	1,52	2,14			3,21		3,42		2,07			2,58	2,94	1,47	4,79	2,02			2,68	2,36	2,08	2,88									

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 azucares 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!

