

SIN FRUTOS SECOS

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  
Natilla  
Alérgenos: 1,3,6,7,12

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

**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)	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!

