



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Paella **1**
Abadejo en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,4,7,12,14

Sopa de fideos (sin gluten) **2**
Lagrimitas de pollo en salsa (sin gluten)
Menestra
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,7,9,12

Alubias con verduras **3**
Tortilla de patata
Judias verdes
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,9



Puchero de garbanzos **9**
Merluza en salsa alicantina (sin gluten)
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4,9

Arroz a la marinera **10**
Tortilla francesa
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,12,14

Lentejas con verduras (sin gluten) **13**
Pechuga de pollo alicantina
Champiñones salteados
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,9

Macarrones napolitana (sin gluten) **14**
Salmón en amarillo
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,12

Garbanzos con verduras **15**
Tortilla de atún
Calabacines salteados
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,4,7,9

Crema de zanahoria **16**
Albóndigas de pollo (sin gluten)
Arroz salteado
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,7,12

Patatas con ternera **17**
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4,7,9

Espaguetis napolitana (sin gluten) **20**
Abadejo a la marinera (sin gluten)
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4,12

Sopa navideña **21**
Hamburguesa de pollo (sin salsa)
Patatas dados
Pan sin gluten
Natilla
Alérgenos: 3,6,7,12

Crema de legumbres **22**
Revuelto de patatas
Judias verdes
Pan sin gluten
Yogurt
Alérgenos: 3,7,9



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)	593,95	626,35	765,35						655,95	882,15			722,55	637,35	860,95	719,75	547,95			585,15	428,95	696,35									
Valor energético (Kj)	2495,15	2629,75	3212,95						2754,75	3698,15			3031,55	2674,55	3611,35	3017,75	2302,15			2456,15	1801,55	2924,95									
Grasas (g)	12,99	21,77	30,15						14,39	40,75			23,47	15,47	40,27	33,71	18,99			11,85	25,83	28,55									
Grasas saturadas (g)	3,83	6,11	5,03						2,51	5,35			4,11	1,99	8,01	8,11	3,43			2,25	5,45	6,23									
Hidratos de Carbono (g)	100,35	73,77	85,79						94,37	103,23			79,41	109,71	80,19	82,95	61,65			105,63	38,23	78,19									
Azúcares (g)	16,46	17,96	24,02						22,62	21,7			20,28	21,42	19,6	20,18	22,36			22,2	1,88	19,62									
Proteínas (g)	15,83	28,85	25,27						30,99	20,35			39,01	8,47	35,67	18,05	27,43			8,75	9,75	24,17									
Sal (g)	1,47	2,89	1,98						2,01	3,22			2,59	2,26	2,4	2,72	1,93			2,32	2,88	1,62									

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!

