



SIN LECHE DE VACA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Paella
Abadejo en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,8,12,14

Sopa de letras
Lagrimitas de pollo en salsa
Menestra
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6,8,9,12

Alubias con verduras
Tortilla de patata
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9



Puchero de garbanzos
Merluza en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

Arroz a la marinera
Tortilla francesa
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12,14

Lentejas con verduras
Pechuga de pollo alicantina
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9

Macarrones napolitana
Salmón en amarillo
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

Garbanzos con verduras
Tortilla de atún
Calabacines salteados
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,4,6,8,9

Crema de zanahoria
Albóndigas de pollo en salsa
Arroz salteado
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,8,12

Patatas con verduras
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

Espaguetis napolitana
Abadejo a la marinera
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,12

Sopa de picadillo (sin jamón york)
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas dados
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6,8,9,12

Crema de legumbres
Revuelto de patatas
Judias verdes
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6,8,9



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)	447,5	479,9	722,9						613,5	839,7			680,1	596,9	714,5	573,3	471,5			540,7	574,5	549,9									
Valor energético (Kj)	1872,5	2007,1	3028,3						2570,1	3513,5			2846,9	2497,9	2988,7	2395,1	1975,5			2263,5	2403,9	2302,3									
Grasas (g)	9,08	17,66	29,84						14,08	40,44			23,16	14,96	36,36	29,8	16,28			10,94	28,32	24,64									
Grasas saturadas (g)	1,68	3,96	4,98						2,46	5,3			4,06	2,14	5,86	5,96	2,38			1,6	6,3	4,08									
Hidratos de Carbono (g)	76,93	48,55	75,17						83,75	92,61			68,79	94,09	56,77	59,53	55,43			90,01	56,81	54,77									
Azúcares (g)	4,34	6,24	24						22,6	21,68			20,26	22,6	7,48	8,06	23,74			23,38	3,26	7,5									
Proteínas (g)	13,04	28,06	26,58						32,3	21,66			40,32	15,18	32,88	15,26	22,14			14,46	20,86	21,38									
Sal (g)	0,85	1,57	1,5						1,53	2,74			1,61	0,88	1,78	2,1	1,45			0,94	3	1									

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 Snacks, 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!

