



BASAL

LUNES

30
Coditos napolitana
Merluza en salsa verde
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,12

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

30

2

9

16

23

3

10

17

24

4

11

18

25

5

12

19

26

6

13

20

27

Puchero de garbanzos
Bacalao con tomate
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo alicantina
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1

Patatas con ternera
Chispas de pescado
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9

Sopa de fideos
Hamburguesa de pollo plancha
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9,12

Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

Arroz con pollo
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

Ensalada de pasta
Jamón asado en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

Gazpacho
Lagrimitas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

Arroz con tomate
Merluza a la marinera
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,12

Sopa de estrellitas
Salchichas de pollo al vino
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9,12

Alubias con verduras
Empanadillas de atún
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

Fideos a la marinera
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,14

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)												608,9	647,5			645,9	585,3	650,9	694,7	748,5			575,7	742,9	584,9	853,5	897,5			726,7	
Valor energético (Kj)												2549,1	2711,5			2702,9	2447,1	2726,3	2909,5	3138,1			2409,9	3110,9	2450,1	3573,7	3757,5			3040,5	
Grasas (g)												25,46	18,88			16,46	19,9	32,24	25,84	28,18			24,92	21,26	22,06	34,36	42,08			21,54	
Grasas saturadas (g)												5,86	2,98			2,44	3,66	6,88	5,9	5,66			4,1	4,74	6,86	7,16	5,58			3,3	
Hidratos de Carbono (g)												68,55	87,03			87,69	72,03	56,97	75,21	85,65			61,83	108,39	63,85	94,17	97,73			98,91	
Azúcares (g)												22,94	21,34			21,5	23,86	16,4	17,98	25,7			22,22	16,4	18,34	28,08	23,74			23,78	
Proteínas (g)												21,56	29,14			31,18	25,66	28,68	31,66	33,3			21,62	25,58	27,96	25,28	27,74			26,66	
Sal (g)												3,47	2,05			2,01	1,25	3,09	2,07	2,81			2,56	2,65	2,81	2,25	3,35			2,43	

La cena, ligera y en familia.

La cena se elegirá en función de los alimentos ya consumidos en las otras comidas del día.

Debe ser consumida a una hora no muy tardía para que no interfiera en el adecuado sueño de los niños y estar compuesta por alimentos fáciles de digerir, además de elegir técnicas culinarias que no aporten mucha grasa: plancha, horno, etc.

Se aportará a través de ella entre el 25- 30% de la energía total consumida al día.

Se debe promocionar la **cena en familia**, ya que numerosos estudios muestran su asociación a patrones de ingesta dietética más saludables.

Como primeros platos elegiremos **3-4 veces a la semana ensaladas o verduras cocinadas**, y el resto de días nos decantaremos por **arroz, pastas (preferiblemente integrales) o patatas**.

Como segundos platos podemos elegir **pescado 2-3 veces, huevo 1-2 ocasiones, y carnes y aves 1-2 veces a la semana**.

De postre es preferible decantarnos por la **fruta**, sustituyéndola por lácteos sólo cuando se hayan consumido ya 3 piezas de fruta en el resto de ingestas.

