



### SIN FRUTOS SECOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>30</p> <p>Coditos napolitana Merluza en salsa verde Ensalada de maíz Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,4,12</p>				
<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</p>
<p>9</p>	<p>10</p>	<p>11</p>	<p>12</p> <p>Sopa de fideos Hamburguesa de pollo plancha Menestra Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,9,12</p>	<p>13</p> <p>Arroz con pollo Lenguado en salsa alicantina Tomate aliñado Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,12</p>
<p>16</p> <p>Puchero de garbanzos Bacalao con tomate Ensalada de zanahoria Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,9</p>	<p>17</p> <p>Crema de zanahoria Pechuga de pollo alicantina Arroz salteado Pan Fruta fresca Alérgenos: 1</p>	<p>18</p> <p>Patatas con ternera Chispas de pescado Judías verdes Pan Yogurt Alérgenos: 1,4,7,9</p>	<p>19</p> <p>Lentejas con verduras Revuelto de patatas Ensalada de maíz Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,7,9</p>	<p>20</p> <p>Ensalada de pasta Jamón asado en salsa Zanahorias salteadas Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,12</p>
<p>23</p> <p>Gazpacho (sin pan) Lagrimitas de pollo en salsa Patatas panaderas Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,12</p>	<p>24</p> <p>Arroz con tomate Merluza a la marinera Ensalada de zanahoria Pan Yogurt Alérgenos: 1,4,7,12</p>	<p>25</p> <p>Sopa de estrellitas Salchichas de pollo al vino Menestra Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,6,7,9,12</p>	<p>26</p> <p>Alubias con verduras Empanadillas de atún Calabacines salteados Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14</p>	<p>27</p> <p>Fideos a la marinera Tortilla francesa Tomate aliñado Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,2,3,4,14</p>

**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			504,3	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			2111,9	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			24,52	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			3,9	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			47,43	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			22,62	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			19,42	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			2,16	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.

