

**SIN GUISANTES,  
JUDIAS, TOMATE,  
ZANAHORIAS**

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30 Coditos al pesto Merluza en salsa verde Ensalada de maíz Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,4,12				
2	3	4	5	6
9	10	11	12 Sopa de fideos Hamburguesa de pollo (sin salsa) Patatas dados Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,9,12	13 Arroz con pollo (sin zanahoria) Lenguado en salsa alicantina Ensalada de maíz Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4
16 Sopa de fideos Bacalao ajoarriero Berenjenas salteadas Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,4,9	17 Crema de verduras (sin zanahoria) Pechuga de pollo alicantina Arroz salteado Pan Fruta fresca Alérgenos: 1	18 Patatas con ternera (sin zanahoria) Chispas de pescado Brocoli al vapor Pan Yogurt Alérgenos: 1,4,7,9	19 Crema de puerros Revuelto de patatas Ensalada de maíz Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,7	20 Espaguetis al pesto Jamón asado en salsa alicantina Calabacines salteados Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3
23 Crema de verduras (sin zanahoria) Pechuga de pollo alicantina Patatas panaderas Pan Fruta fresca Alérgenos: 1	24 Arroz salteado Merluza en salsa alicantina Coliflor salteada Pan Yogurt Alérgenos: 1,4,7	25 Sopa de estrellitas Salchichas de pollo al vino Ensalada con aceitunas Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,6,7,9,12	26 Macarrones al pesto Lenguado en salsa alicantina Calabacines salteados Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,4	27 Fideos a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados 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)												669,5	665,7			516,9	569,7	649,1	508,7	792,5			512,1	746,1	559,7	684,5	925,1			300,7	
Valor energético (Kj)												2801,9	2785,5			2163,9	2385,1	2717,9	2129,5	3317,7			2143,9	3126,3	2343,9	2865,7	3870,9			1258,5	
Grasas (g)												31,42	19,24			15,28	20,1	31,88	22,84	32,36			19,92	23,64	22	20,26	45,26			7,54	
Grasas saturadas (g)												7	3,1			2,96	3,66	6,7	5,5	8,26			3,6	5,16	6,92	2,86	6,06			1,3	
Hidratos de Carbono (g)												70,81	88,91			60,27	68,03	56,23	54,61	92,07			54,23	104,21	59,11	92,07	95,99			39,11	
Azúcares (g)												19,96	21,08			20,16	20,86	16,3	18,38	20,78			21,22	14,44	16,18	21,18	21,76			20,18	
Proteínas (g)												22,56	29,86			31,02	25,86	29,64	17,66	28,98			25,32	27,14	26,82	29,48	29,12			15,66	
Sal (g)												3,55	2,23			2,15	1,25	3,09	1,07	2,05			1,25	2,29	2,87	2,15	4,07			1,03	

## 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.

