

**SIN LENTEJAS NI  
GUISANTES**

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  
Patatas dados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,9,12

Arroz con verduras  
Revuelto de patatas  
Ensalada de maíz  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,7,12

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  
Zanahorias salteadas  
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)												639,5	647,5			645,9	585,3	650,9	792,7	748,5			575,7	742,9	567,5	853,5	897,5			726,7	
Valor energético (Kj)												2676,9	2711,5			2702,9	2447,1	2726,3	3319,5	3138,1			2409,9	3110,9	2378,1	3573,7	3757,5			3040,5	
Grasas (g)												28,22	18,88			16,46	19,9	32,24	28,04	28,18			24,92	21,26	21,88	34,36	42,08			21,54	
Grasas saturadas (g)												6,1	2,98			2,44	3,66	6,88	6,3	5,66			4,1	4,74	6,86	7,16	5,58			3,3	
Hidratos de Carbono (g)												71,01	87,03			87,69	72,03	56,97	109,81	85,65			61,83	108,39	61,75	94,17	97,73			98,91	
Azúcares (g)												20,36	21,34			21,5	23,86	16,4	17,98	25,7			22,22	16,4	18,7	28,08	23,74			23,78	
Proteínas (g)												20,96	29,14			31,18	25,66	28,68	20,46	33,3			21,62	25,58	26,7	25,28	27,74			26,66	
Sal (g)												3,35	2,05			2,01	1,25	3,09	2,27	2,81			2,56	2,65	2,75	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.

