



BAJA EN GRASAS

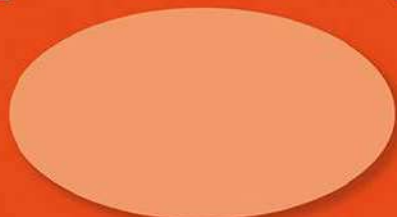
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Crema de verduras
Merluza en salsa alicantina
Patatas panaderas
Pan
Yogurt desnatado
Alérgenos: 1,4,7



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



Lentejas con verduras
Pechuga de pollo alicantina
Champiñones salteados
Pan
Yogurt desnatado
Alérgenos: 1,7,9



Sopa navideña
Pechuga de pollo alicantina
Patatas al horno
Pan
Yogurt desnatado
Alérgenos: 1,3,6,7



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)		426,7							722,9					613,5		647,1					353,3										
Valor energético (Kj)		1788,9							3028,3					2570,1		2707,9					1479,3										
Grasas (g)		15,62							29,84					14,08		22,96					13,32										
Grasas saturadas (g)		2,4							4,98					2,46		4,06					2,6										
Hidratos de Carbono (g)		43,73							75,17					83,75		57,39					30,43										
Azúcares (g)		11,82							24					22,6		9,76					7,52										
Proteínas (g)		24,92							26,58					32,3		44,42					25,62										
Sal (g)		1,29							1,5					1,53		1,8					1,09										

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 Snaks, 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!



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Garbanzos con verduras **1**
 Pollo estofado
 Judias verdes
 Pan sin gluten
 Yogurt
 Alérgenos: 3,7,9,12

Crema de verduras **2**
 Merluza en salsa alicantina
 Patatas panaderas
 Pan sin gluten
 Yogurt
 Alérgenos: 3,4,7

Macarrones napolitana (sin gluten) **3**
 Lomo a la castellana
 Ensalada de maíz
 Pan sin gluten
 Fruta fresca
 Alérgenos: 3,12



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

Fideos a la cazuela (sin gluten) **10**
 Merluza a la marinera (sin gluten)
 Ensalada de zanahoria
 Pan sin gluten
 Fruta fresca
 Alérgenos: 3,4,9,12

Crema de calabaza **13**
 Jamón asado en salsa (sin gluten)
 Arroz salteado
 Pan sin gluten
 Fruta fresca
 Alérgenos: 3,12

Puchero de garbanzos **14**
 Merluza en salsa alicantina (sin gluten)
 Zanahorias salteadas
 Pan sin gluten
 Fruta fresca
 Alérgenos: 3,4,9

Arroz a la marinera **15**
 Tortilla francesa
 Ensalada de maíz
 Pan sin gluten
 Yogurt
 Alérgenos: 3,7,12,14

Lentejas con verduras **16**
 Pechuga de pollo alicantina
 Champiñones salteados
 Pan sin gluten
 Yogurt
 Alérgenos: 3,7,9

Macarrones napolitana (sin gluten) **17**
 Salmón en amarillo
 Ensalada de zanahoria
 Pan sin gluten
 Fruta fresca
 Alérgenos: 3,12

Garbanzos con verduras **20**
 Tortilla de atún
 Calabacines salteados
 Pan sin gluten
 Fruta fresca
 Alérgenos: 3,4,9

Sopa navideña **21**
 Hamburguesa de pollo (sin salsa)
 Patatas dados
 Pan sin gluten
 Natilla
 Alérgenos: 3,6,7,12

Patatas con ternera **22**
 Lenguado en salsa alicantina
 Tomate aliñado
 Pan sin gluten
 Yogurt
 Alérgenos: 3,4,7,9



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)	803,35	523,15	853,15						765,35	712,35			635,75	655,95	903,15	743,55	637,35			839,95	428,95	568,95									
Valor energético (Kj)	3371,95	2201,55	3577,15						3212,95	2988,55			2671,75	2754,75	3787,15	3120,55	2674,55			3522,35	1801,55	2391,15									
Grasas (g)	31,85	19,43	31,65						30,15	21,87			21,41	14,39	44,05	26,77	15,47			36,97	25,83	22,29									
Grasas saturadas (g)	6,83	4,55	7,35						5,03	4,29			4,51	2,51	7,45	6,21	1,99			5,91	5,45	5,53									
Hidratos de Carbono (g)	80,19	61,15	113,23						85,79	96,31			82,25	94,37	98,63	74,81	109,71			84,79	38,23	57,05									
Azúcares (g)	19,82	17,94	21,9						24,02	22,62			21,68	22,62	17,3	15,88	21,42			24	1,88	17,96									
Proteínas (g)	39,07	22,51	21,55						25,27	25,87			23,55	30,99	23,35	42,01	8,47			32,67	9,75	30,43									
Sal (g)	2,2	1,72	5,42						1,98	2,56			1,58	2,01	3,36	2,23	2,26			2,26	2,88	2,07									

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 Snaks, 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!



SIN FRUTOS SECOS

LUNES



13
Crema de calabaza
Jamón asado en salsa
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

20
Garbanzos con verduras
Tortilla de atún
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9



MARTES



14
Puchero de garbanzos
Chispas de pescado
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,7,9,14

21
Sopa navideña
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas dados
Pan
Natilla
Alérgenos: 1,3,6,7,12



MIÉRCOLES

1
Cocido de garbanzos
Pollo estofado
Judias verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,9,12



15
Arroz a la marinera
Tortilla francesa
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,12,14

22
Patatas con ternera
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9



JUEVES

2
Crema de verduras
Albóndigas de merluza en salsa
Patatas panaderas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,7,14

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

16
Lentejas estofadas
Pechuga de pollo alicantina
Champiñones salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,9



VIERNES

3
Coditos napolitana
Lomo a la castellana
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

10
Fideos a la cazuela
Merluza a la marinera
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9,12

17
Macarrones napolitana
Salmón en amarillo
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12



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)	846,9	588,7	812,7						722,9	667,9			592,3	703,5	860,7	793,1	596,9			797,5	356,5	526,5									
Valor energético (Kj)	3547,3	2467,9	3400,5						3028,3	2795,9			2487,1	2945,1	3602,5	3319,9	2497,9			3337,7	1491,9	2206,5									
Grasas (g)	38,94	27,32	31,14						29,84	21,16			21,1	20,38	43,74	35,06	14,96			36,66	22,32	21,98									
Grasas saturadas (g)	9,98	5,4	7,5						4,98	3,64			4,46	3,06	7,4	9,16	2,14			5,86	4,5	5,48									
Hidratos de Carbono (g)	71,37	60,83	97,61						75,17	81,59			71,63	94,05	88,01	65,39	94,09			74,17	27,81	46,43									
Azúcares (g)	19,4	18,62	23,08						24	23,8			21,66	22,3	17,28	16,46	22,6			23,98	2,26	17,94									
Proteínas (g)	44,18	21,92	28,26						26,58	30,98			24,96	30,2	24,66	45,92	15,18			33,98	9,46	31,74									
Sal (g)	2,14	1,94	4,04						1,5	1,48			1,1	2,13	2,88	1,95	0,88			1,78	2,2	1,59									

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 Snaks, 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!



SIN FRUTOS
SECOS Y SOJA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Garbanzos con verduras **1**
Pollo estofado
Judias verdes
Yogurt
Alérgenos: 7,9,12

Crema de verduras **2**
Merluza en salsa alicantina
Patatas panaderas
Yogurt
Alérgenos: 4,7

Coditos napolitana **3**
Lomo a la castellana
Ensalada de maíz
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12



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

Fideos a la cazuela **10**
Merluza a la marinera
Ensalada de zanahoria
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9,12

Crema de calabaza **13**
Jamón asado en salsa
Arroz salteado
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

Puchero de garbanzos **14**
Merluza en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Fruta fresca
Alérgenos: 4,9

Arroz a la marinera **15**
Tortilla francesa
Ensalada de maíz
Yogurt
Alérgenos: 3,7,12,14

Lentejas con verduras **16**
Pechuga de pollo alicantina
Champiñones salteados
Yogurt
Alérgenos: 7,9

Macarrones napolitana **17**
Salmón en amarillo
Ensalada de zanahoria
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

Garbanzos con verduras **20**
Tortilla de atún
Calabacines salteados
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4,9

Sopa de picadillo (sin jamón york) **21**
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas dados
Natilla de vainilla
Alérgenos: 1,3,9,12

Patatas con ternera **22**
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Yogurt
Alérgenos: 4,7,9



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)	688,6	408,4	740,4						650,6	595,6			520	541,2	788,4	628,8	524,6			725,2	502,2	454,2									
Valor energético (Kj)	2884,6	1714,2	3097,8						2725,6	2493,2			2184,4	2267,4	3299,8	2633,2	2195,2			3035	2101,2	1903,8									
Grasas (g)	31,18	18,76	30,78						29,48	20,8			20,74	13,72	43,38	26,1	14,6			36,3	27,96	21,62									
Grasas saturadas (g)	6,7	4,42	7,42						4,9	3,56			4,38	2,38	7,32	6,08	2,06			5,78	6,22	5,4									
Hidratos de Carbono (g)	54,54	35,5	82,58						60,14	66,56			56,6	68,72	72,98	49,16	79,06			59,14	41,78	31,4									
Azúcares (g)	19,1	17,22	22,38						23,3	23,1			20,96	21,9	16,58	15,16	21,9			23,28	2,56	17,24									
Proteínas (g)	38,08	21,52	25,96						24,28	28,68			22,66	30	22,36	41,02	12,88			31,68	18,56	29,44									
Sal (g)	1,57	1,09	3,89						1,35	1,33			0,95	1,38	2,73	1,6	0,73			1,63	2,85	1,44									

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 Snaks, 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!





SIN LECHE DE VACA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Garbanzos con verduras **1**
 Pollo estofado
 Judías verdes
 Pan
 Lácteo de soja
 Alérgenos: 1,6,8,9,12

Crema de verduras **2**
 Merluza en salsa alicantina
 Patatas panaderas
 Pan
 Lácteo de soja
 Alérgenos: 1,4,6,8

Coditos napolitana **3**
 Lomo a la castellana
 Ensalada de maíz
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,3,12



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

Fideos a la cazuela **10**
 Merluza a la marinera
 Ensalada de zanahoria
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,3,4,9,12

Crema de calabaza **13**
 Jamón asado en salsa
 Arroz salteado
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,12

Puchero de garbanzos **14**
 Merluza en salsa alicantina
 Zanahorias salteadas
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,4,9

Arroz a la marinera **15**
 Tortilla francesa
 Ensalada de maíz
 Pan
 Lácteo de soja
 Alérgenos: 1,3,6,8,12,14

Lentejas con verduras **16**
 Pechuga de pollo alicantina
 Champiñones salteados
 Pan
 Lácteo de soja
 Alérgenos: 1,6,8,9

Macarrones napolitana **17**
 Salmón en amarillo
 Ensalada de zanahoria
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,3,12

Garbanzos con verduras **20**
 Tortilla de atún
 Calabacines salteados
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,3,4,9

Sopa de picadillo (sin jamón york) **21**
 Hamburguesa de pollo plancha
 Patatas dados
 Pan
 Lácteo de soja
 Alérgenos: 1,3,6,8,9,12

Patatas con verduras **22**
 Lenguado en salsa alicantina
 Tomate aliñado
 Pan
 Lácteo de soja
 Alérgenos: 1,4,6,8,9



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)	656,9	376,7	812,7						722,9	667,9			592,3	613,5	756,7	597,1	596,9			797,5	574,5	388,5									
Valor energético (Kj)	2749,3	1578,9	3400,5						3028,3	2795,9			2487,1	2570,1	3164,5	2497,9	2497,9			3337,7	2403,9	1626,5									
Grasas (g)	27,94	15,52	31,14						29,84	21,16			21,1	14,08	40,14	22,86	14,96			36,66	28,32	15,98									
Grasas saturadas (g)	4,68	2,4	7,5						4,98	3,64			4,46	2,46	5,3	4,06	2,14			5,86	6,3	2,38									
Hidratos de Carbono (g)	56,77	37,73	97,61						75,17	81,59			71,63	83,75	75,21	51,39	94,09			74,17	56,81	38,03									
Azúcares (g)	7,7	5,82	23,08						24	23,8			21,66	22,6	5,18	3,76	22,6			23,98	3,26	7,24									
Proteínas (g)	36,28	19,72	28,26						26,58	30,98			24,96	32,3	20,56	39,22	15,18			33,98	20,86	21,04									
Sal (g)	1,58	1,1	4,04						1,5	1,48			1,1	1,53	2,74	1,61	0,88			1,78	3	1,45									

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 Snaks, 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!



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Cocido de garbanzos **1**
 Pollo estofado
 Judias verdes
 Pan
 Yogurt
 Alérgenos: 1,6,7,9,12

Crema de verduras **2**
 Merluza en salsa alicantina
 Patatas panaderas
 Pan
 Yogurt
 Alérgenos: 1,4,7

Coditos napolitana **3**
 Lomo a la castellana
 Ensalada de maíz
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,3,12



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

Fideos a la cazuela **10**
 Merluza a la marinera
 Ensalada de zanahoria
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,3,4,9,12

Crema de calabaza **13**
 Jamón asado en salsa
 Arroz salteado
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,12

Puchero de garbanzos **14**
 Merluza en salsa alicantina
 Zanahorias salteadas
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,4,9

Arroz salteado **15**
 Tortilla francesa
 Ensalada de maíz
 Pan
 Yogurt
 Alérgenos: 1,3,7

Lentejas estofadas **16**
 Pechuga de pollo alicantina
 Champiñones salteados
 Pan
 Yogurt
 Alérgenos: 1,6,7,9

Macarrones napolitana **17**
 Salmón en amarillo
 Ensalada de zanahoria
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,3,12

Garbanzos con verduras **20**
 Tortilla de atún
 Calabacines salteados
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,3,4,9

Sopa navideña **21**
 Hamburguesa de pollo plancha
 Patatas dados
 Pan
 Natilla
 Bombon

Patatas con ternera **22**
 Lenguado en salsa alicantina
 Tomate aliñado
 Pan
 Yogurt
 Alérgenos: 1,4,7,9



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)	846,9	480,7	812,7						722,9	667,9			592,3	613,5	938,7	793,1	596,9			797,5	356,5	526,5									
Valor energético (Kj)	3547,3	2016,9	3400,5						3028,3	2795,9			2487,1	2570,1	3930,5	3319,9	2497,9			3337,7	1491,9	2206,5									
Grasas (g)	38,94	19,12	31,14						29,84	21,16			21,1	14,08	44,74	35,06	14,96			36,66	43,52	21,98									
Grasas saturadas (g)	9,98	4,5	7,5						4,98	3,64			4,46	2,46	7,6	9,16	2,14			5,86	16,8	5,48									
Hidratos de Carbono (g)	71,37	50,53	97,61						75,17	81,59			71,63	83,75	110,41	65,39	94,09			74,17	93,81	46,43									
Azúcares (g)	19,4	17,92	23,08						24	23,8			21,66	22,6	15,88	16,46	22,6			23,98	49,56	17,94									
Proteínas (g)	44,18	23,82	28,26						26,58	30,98			24,96	32,3	21,46	45,92	15,18			33,98	14,26	31,74									
Sal (g)	2,14	1,24	4,04						1,5	1,48			1,1	1,53	2,68	1,95	0,88			1,78	60,2	1,59									

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 Snaks, 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!



TRITURADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		TX arroz con garbanzos Yogurt Alérgenos: 7 1	TX verdura y patatas con merluza Yogurt Alérgenos: 4,7 2	TX verdura y arroz con pollo TX de frutas 3
6	7	8	TX verdura y arroz con alubias TX de frutas 9	TX verdura y patatas con merluza TX de frutas Alérgenos: 4 10
TX verdura y arroz con ternera TX de frutas Alérgenos: 7 13	TX patatas con garbanzos TX de frutas 14	TX verdura y arroz con merluza Yogurt Alérgenos: 4,7 15	TX verdura y patatas con lentejas Yogurt Alérgenos: 7 16	TX verdura y arroz con merluza TX de frutas Alérgenos: 4 17
TX arroz con garbanzos TX de frutas 20	TX verdura y patatas con pollo Natilla Alérgenos: 7 21	TX verdura y arroz con lenguado Yogurt Alérgenos: 4,7 22	23	24
27	28	29	30	31

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)	462	248,8	363						413	213,8			357	337	374	330	339			427	158	372									
Valor energético (Kj)	1936	1044	1524						1734	900			1498	1416	1568	1384	1424			1792	658	1560									
Grasas (g)	12,2	10,6	8,9						6,9	7,1			9,1	9,1	10,8	10,6	7,3			8,7	7	10,6									
Grasas saturadas (g)	3,3	3,3	1,6						1	1,2			2	1	3,3	3,1	1,2			1,2	1,2	3,1									
Hidratos de Carbono (g)	66,8	23,4	56,4						67,2	26,6			54,8	46,2	54,6	37,6	57,8			70	11,8	53,8									
Azúcares (g)	15,1	14,7	14,2						15,4	14,6			14,2	15,4	13,5	16,5	13,4			15	3,8	13,9									
Proteínas (g)	16,1	12,5	12,5						13,7	8,7			11,9	12,5	12,7	15,7	8,9			12,3	10,6	13,5									
Sal (g)	0,34	0,34	0,21						0,01	0,21			0,21	0,21	0,34	0,34	0,21			0,21	0,4	0,34									

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 Snaks, 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!

