



BASAL

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

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

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

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	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	43,52	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	16,8	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	93,81	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	49,56	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	14,26	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	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 azucares 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!

