

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
Bombon



MIÉRCOLES

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



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
Puré de alubias
Tortilla de patata
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3

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



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)	760,9	588,7	812,7						720,9	667,9			592,3	703,5	860,7	701,1	596,9			797,5	356,5	526,5									
Valor energético (Kj)	3187,3	2467,9	3400,5						3020,3	2795,9			2487,1	2945,1	3602,5	2935,9	2497,9			3337,7	1491,9	2206,5									
Grasas (g)	31,54	27,32	31,14						29,64	21,16			21,1	20,38	43,74	26,46	14,96			36,66	43,52	21,98									
Grasas saturadas (g)	6,78	5,4	7,5						4,78	3,64			4,46	3,06	7,4	6,16	2,14			5,86	16,8	5,48									
Hidratos de Carbono (g)	69,57	60,83	97,61						74,97	81,59			71,63	94,05	88,01	64,19	94,09			74,17	93,81	46,43									
Azúcares (g)	19,8	18,62	23,08						23,4	23,8			21,66	22,3	17,28	15,86	22,6			23,98	49,56	17,94									
Proteínas (g)	40,38	21,92	28,26						26,58	30,98			24,96	30,2	24,66	43,32	15,18			33,98	14,26	31,74									
Sal (g)	1,72	1,94	4,04						1,4	1,48			1,1	2,13	2,88	1,75	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!

