

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES



13  
Sopa de estrellitas  
Merluza en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,9

14  
Garbanzos con verduras  
Revuelto de patatas  
Judías verdes  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,7,9

15  
Gazpacho  
Pechuga de pollo alicantina  
Patatas panaderas  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,7,12

16  
Arroz con pollo  
Merluza a la marinera  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,12

17  
Ensalada de pasta  
Lomo a la castellana  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,12

20  
Alubias estofadas  
Bacalao ajoarriero  
Arroz salteado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,6,7,9

21  
Ensaladilla  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Champiñones salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,12

22  
Lentejas con verduras  
Tortilla de patata  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,7,9

23  
Fideos a la cazuela  
Perca en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,7,9,12

24  
Salmorejo  
Hamburguesa de pollo plancha  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,12

27  
Arroz salteado  
Tortilla de atún  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4

28  
Sopa de verduras con letras  
Pollo asado  
Patatas dados  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,7,9,12

29  
Crema de legumbres  
Merluza en salsa alicantina  
Calabacines salteados  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,4,7,9

30  
Coditos napolitana  
Lomo adobado a la plancha  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,12



# 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)													476,9	763,9	614,7	675,7	775,5			829,3	632,1	696,5	569,9	656,9			834,7	734,5	584,5	719,9	
Valor energético (Kj)													1995,9	3200,3	2574,9	2827,5	3247,1			3471,1	2644,9	2918,5	2386,9	2751,1			3493,5	3076,9	2448,7	3012,9	
Grasas (g)													12,26	33,64	29,62	20,94	33,18			28,8	31,16	27,58	17,66	35,66			30,44	29,52	21,76	20,56	
Grasas saturadas (g)													2,64	6,78	6,5	3,5	8,06			7,36	5,56	5,88	4,64	6,46			5,3	8,5	4,76	3,34	
Hidratos de Carbono (g)													60,79	76,17	56,03	90,11	85,05			89,03	52,39	73,53	75,49	63,55			113,41	76,71	59,07	98,79	
Azúcares (g)													20,9	19,8	17,22	20,98	25,4			21,56	22,66	18,04	19	26,94			19,88	17,56	19,18	22,8	
Proteínas (g)													27,68	30,28	28,52	26,66	29,2			42,76	32,62	30,04	22,58	14,96			23,96	35,46	32,18	28,58	
Sal (g)													1,38	1,62	1,74	1,54	4,23			1,9	2,12	1,39	0,92	3,16			1,64	1,64	1,24	3,98	

## 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.







**SIN LECHE DE VACA**

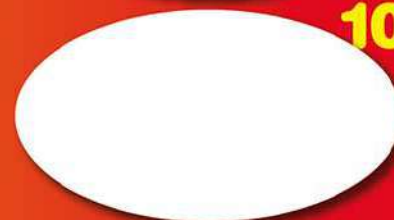
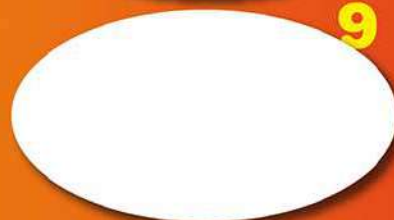
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



13  
Sopa de estrellitas  
Varitas de merluza  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,2,3,4,6,9,14

14  
Garbanzos con verduras  
Revuelto de patatas  
Judías verdes  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,3,6,8,9

15  
Gazpacho  
Pechuga de pollo alicantina  
Patatas panaderas  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,6,8,12

16  
Arroz con pollo  
Merluza a la marinera  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,12

17  
Ensalada de pasta  
Lomo a la castellana  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,12

20  
Alubias con verduras  
Bacalao ajoarriero  
Arroz salteado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,9

21  
Ensaladilla  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Champiñones salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,12

22  
Lentejas con verduras  
Tortilla de patata  
Tomate aliñado  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,3,6,8,9

23  
Fideos a la cazuela  
Perca en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,3,6,8,9,12

24  
Salmorejo  
Hamburguesa de pollo plancha  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,12

27  
Arroz a la marinera  
Tortilla de atún  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,12,14

28  
Sopa de verduras con letras  
Pollo asado  
Patatas dados  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,3,6,8,9,12

29  
Crema de legumbres  
Merluza en salsa alicantina  
Calabacines salteados  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,4,6,8,9

30  
Coditos napolitana  
Lomo adobado a la plancha  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,12



**Alérgenos:** 1·Cereales con gluten, 2·Crustáceos, 3·Huevos, 4·Pescado, 5·Cacahuets, 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)													655,9	659,9	510,7	675,7	775,5			737,3	632,1	592,5	465,9	656,9			756,7	630,5	480,5	719,9	
Valor energético (Kj)													2743,9	2762,3	2136,9	2827,5	3247,1			3087,1	2644,9	2480,5	1948,9	2751,1			3165,5	2638,9	2010,7	3012,9	
Grasas (g)													25,06	30,04	26,02	20,94	33,18			21,4	31,16	23,98	14,06	35,66			29,44	25,92	18,16	20,56	
Grasas saturadas (g)													4,84	4,68	4,4	3,5	8,06			3,36	5,56	3,78	2,54	6,46			5,1	6,4	2,66	3,34	
Hidratos de Carbono (g)													82,59	63,37	43,23	90,11	85,05			87,03	52,39	60,73	62,69	63,55			91,01	63,91	46,27	98,79	
Azúcares (g)													21,8	7,7	5,12	20,98	25,4			22,36	22,66	5,94	6,9	26,94			21,28	5,46	7,08	22,8	
Proteínas (g)													20,28	26,18	24,42	26,66	29,2			38,36	32,62	25,94	18,48	14,96			27,16	31,36	28,08	28,58	
Sal (g)													1,98	1,48	1,6	1,54	4,23			1,6	2,12	1,25	0,78	3,16			1,84	1,5	1,1	3,98	

## 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.







**SIN FRUTOS  
SECOS**

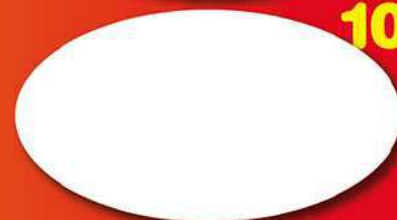
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



13  
Sopa de estrellitas  
Varitas de merluza  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,2,3,4,6,9,14

14  
Garbanzos con verduras  
Revuelto de patatas  
Judías verdes  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,7,9

15  
Gazpacho (sin pan)  
Pechuga de pollo alicantina  
Patatas panaderas  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,7

16  
Arroz con pollo  
Merluza a la marinera  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,12

17  
Ensalada de pasta  
Lomo a la castellana  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,12

20  
Alubias estofadas  
Albóndigas de merluza en salsa  
Arroz salteado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

21  
Ensaladilla  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Champiñones salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,12

22  
Lentejas con verduras  
Tortilla de patata  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,7,9

23  
Fideos a la cazuela  
Perca en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,7,9,12

24  
Gazpacho (sin pan)  
Hamburguesa de pollo plancha  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,12

27  
Arroz a la marinera  
Tortilla de atún  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,12,14

28  
Sopa de verduras con letras  
Pollo asado  
Patatas dados  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,7,9,12

29  
Crema de legumbres  
Chispas de pescado  
Calabacines salteados  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,2,3,4,7,9,14

30  
Coditos napolitana  
Lomo adobado a la plancha  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,12



**Alérgenos:** 1·Cereales con gluten, 2·Crustáceos, 3·Huevos, 4·Pescado, 5·Cacahuets, 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)													655,9	763,9	543,3	675,7	775,5			921,3	632,1	696,5	569,9	545,5			756,7	734,5	674,5	719,9	
Valor energético (Kj)													2743,9	3200,3	2276,9	2827,5	3247,1			3856,1	2644,9	2918,5	2386,9	2285,1			3165,5	3076,9	2823,7	3012,9	
Grasas (g)													25,06	33,64	29,22	20,94	33,18			36,8	31,16	27,58	17,66	32,26			29,44	29,52	28,06	20,56	
Grasas saturadas (g)													4,84	6,78	6,3	3,5	8,06			8,36	5,56	5,88	4,64	5,86			5,1	8,5	5,36	3,34	
Hidratos de Carbono (g)													82,59	76,17	41,63	90,11	85,05			99,43	52,39	73,53	75,49	47,15			91,01	76,71	69,37	98,79	
Azúcares (g)													21,8	19,8	17,62	20,98	25,4			22,46	22,66	18,04	19	25,34			21,28	17,56	18,88	22,8	
Proteínas (g)													20,28	30,28	26,32	26,66	29,2			37,46	32,62	30,04	22,58	12,36			27,16	35,46	30,08	28,58	
Sal (g)													1,98	1,62	1,54	1,54	4,23			2,6	2,12	1,39	0,92	2,76			1,84	1,64	1,84	3,98	

## 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.





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	

Sopa de fideos (sin gluten)  
Merluza en salsa alicantina (sin gluten)  
Ensalada de zanahoria  
Pan sin gluten  
Fruta fresca  
Alérgenos: 3,4,9

Garbanzos con verduras  
Revuelto de patatas  
Judías verdes  
Pan sin gluten  
Yogurt  
Alérgenos: 3,7,9

Gazpacho (sin pan)  
Pechuga de pollo alicantina  
Patatas panaderas  
Pan sin gluten  
Yogurt  
Alérgenos: 3,7

Arroz con pollo  
Merluza a la marinera (sin gluten)  
Ensalada de maíz  
Pan sin gluten  
Fruta fresca  
Alérgenos: 3,4,12

Ensalada de pasta (sin gluten)  
Lomo a la castellana  
Zanahorias salteadas  
Pan sin gluten  
Fruta fresca  
Alérgenos: 3,12

Alubias con verduras (sin gluten)  
Bacalao ajoarriero (sin gluten)  
Arroz salteado  
Pan sin gluten  
Fruta fresca  
Alérgenos: 3,4,9

Ensaladilla  
Lagrimitas de pollo en salsa (sin gluten)  
Champiñones salteados  
Pan sin gluten  
Fruta fresca  
Alérgenos: 3,4,12

Lentejas con verduras (sin gluten)  
Tortilla de patata  
Tomate aliñado  
Pan sin gluten  
Yogurt  
Alérgenos: 3,7,9

Fideos a la cazuela (sin gluten)  
Perca en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan sin gluten  
Yogurt  
Alérgenos: 3,7,9,12

Gazpacho (sin pan)  
Hamburguesa de pollo (sin salsa)  
Menestra  
Pan sin gluten  
Fruta fresca  
Alérgenos: 3,12

Arroz a la marinera  
Tortilla de atún  
Ensalada de maíz  
Pan sin gluten  
Fruta fresca  
Alérgenos: 3,4,12,14

Sopa de verduras con fideos (sin gluten)  
Pollo asado  
Patatas dados  
Pan sin gluten  
Yogurt  
Alérgenos: 3,7,9,12

Crema de legumbres  
Merluza en salsa alicantina (sin gluten)  
Calabacines salteados  
Pan sin gluten  
Yogurt  
Alérgenos: 3,4,7,9

Macarrones napolitana (sin gluten)  
Lomo adobado a la plancha  
Ensalada de zanahoria  
Pan sin gluten  
Fruta fresca  
Alérgenos: 3,12

**Alérgenos:** 1·Cereales con gluten, 2·Crustáceos, 3·Huevos, 4·Pescado, 5·Cacahuets, 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)													519,35	806,35	585,75	718,15	789,95			779,75	674,55	738,95	614,35	617,95			799,15	778,95	626,95	760,35	
Valor energético (Kj)													2180,5	3384,9	2461,5	3012,1	3315,7			3271,7	2829,5	3103,1	2579,5	2594,7			3350,1	3269,5	2633,3	3189,5	
Grasas (g)													12,77	33,95	29,53	21,25	31,69			21,71	31,47	27,89	18,37	35,77			29,75	30,23	22,07	21,07	
Grasas saturadas (g)													2,69	6,83	6,35	3,55	8,11			3,41	5,61	5,93	5,29	6,81			5,15	9,15	4,81	3,19	
Hidratos de Carbono (g)													73,21	86,79	52,25	100,63	101,07			97,65	63,01	84,15	90,31	57,57			101,63	90,93	69,69	114,41	
Azúcares (g)													20,52	19,82	17,64	21	25,02			22,38	22,68	18,06	17,82	24,96			21,3	16,58	19,2	21,62	
Proteínas (g)													24,37	28,97	25,01	25,35	20,29			37,05	31,31	28,73	17,47	12,65			25,85	30,95	30,87	21,87	
Sal (g)													2,56	2,1	2,02	2,02	5,11			2,68	2,6	2,37	2	3,44			2,32	2,72	1,72	5,36	

## 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 promover 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.

