

### 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  
Crema de calabacín  
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  
Espaguetis napolitana  
Lomo a la castellana  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,12

20  
Puré de alubias  
Albóndigas de merluza en salsa  
Arroz salteado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,2,3,4,7,14

21  
Patatas con choco  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Champiñones salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,12,14

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  
Crema de verduras  
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  | 538,7  | 675,7  | 759,5  |    |    | 827,3  | 506,1  | 696,5  | 569,9  | 538,9  |    |    | 756,7  | 734,5  | 674,5  | 719,9  |    |
| Valor energético (Kj)   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | 2743,9 | 3200,3 | 2256,9 | 2827,5 | 3181,1 |    |    | 3464,1 | 2118,9 | 2918,5 | 2386,9 | 2259,1 |    |    | 3165,5 | 3076,9 | 2823,7 | 3012,9 |    |
| Grasas (g)              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | 25,06  | 33,64  | 23,42  | 20,94  | 29,58  |    |    | 29,2   | 18,96  | 27,58  | 17,66  | 26,26  |    |    | 29,44  | 29,52  | 28,06  | 20,56  |    |
| Grasas saturadas (g)    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | 4,84   | 6,78   | 5,7    | 3,5    | 7,26   |    |    | 4,16   | 3,36   | 5,88   | 4,64   | 5,26   |    |    | 5,1    | 8,5    | 5,36   | 3,34   |    |
| Hidratos de Carbono (g) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | 82,59  | 76,17  | 50,63  | 90,11  | 90,05  |    |    | 97,23  | 52,39  | 73,53  | 75,49  | 56,35  |    |    | 91,01  | 76,71  | 69,37  | 98,79  |    |
| Azúcares (g)            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | 21,8   | 19,8   | 16,02  | 20,98  | 25     |    |    | 22,66  | 20,86  | 18,04  | 19     | 25,74  |    |    | 21,28  | 17,56  | 18,88  | 22,8   |    |
| Proteínas (g)           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | 20,28  | 30,28  | 28,52  | 26,66  | 26,4   |    |    | 33,06  | 25,62  | 30,04  | 22,58  | 14,16  |    |    | 27,16  | 35,46  | 30,08  | 28,58  |    |
| Sal (g)                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | 1,98   | 1,62   | 1,14   | 1,54   | 4,13   |    |    | 2,2    | 1,92   | 1,39   | 0,92   | 2,36   |    |    | 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.

