



BASAL

LUNES

30
Patatas con choco
Lomo adobado a la plancha
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,14

2
Macarrones boloñesa
Nuggets de pescado
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,12

9
Arroz con tomate
Tortilla francesa
Ensalada mixta
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6

16
Lentejas con verduras
Pechuga de pollo a la plancha
Tabulé
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9

23
Ensalada de pasta
Merluza en salsa alicantina
Pisto manchego
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6

MARTES

3
Paella
Pollo estofado
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,14

10
Puchero de garbanzos
Jamoncitos de pollo al horno
Gazpacho
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,9,12

17
Coditos carbonara
Gallo a la marinera
Ensalada de tomate
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,6,7

24
Sopa de fideos
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9,12

MIÉRCOLES

4
Patatas con verduras
Merluza con tomate
Ensalada César
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7,9,12

11
Fideos a la cazuela
Perca a la roteña
Guisantes salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,9,12

18
Cocido de garbanzos
Jamón asado en salsa
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,7,9,12

25
Arroz con pollo
Taqitos fritos de rosada
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,14

JUEVES

5
Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

12
Alubias con verduras
Merluza frita
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7,9

19
Patatas con ternera
Salmón al horno
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7,9

26
Crema de calabacín
Pizza
Ensalada de pimientos asados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7

VIERNES

6
Salmorejo
Salchichas frescas en salsa
Puré de patatas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12

13
Crema de verduras
Lomo a la castellana
Ensaladilla
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,12

20
Arroz con verduras
Huevos fritos con salchichas
Coliflor gratinada
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,7,12

27
Alubias con tomate
Revuelto de bacon
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
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)		586,9	729,9	372,3	815,5	577,1			900,3	544,7	599,9	805,5	574,9			644,3	188,3	829,1	435,7	575,3			681,3	677,7	763,9	572,3	388,5			457,5	
Valor energético (Kj)		2455,9	3056,3	1560,7	3414,7	2424,1			3769,7	2281,7	2512,1	3372,5	2409,3			2698,7	791,1	3472,9	1824,5	2409,7			2851,5	2837,9	3202,1	2397,7	1628,1			1918,5	
Grasas (g)		15,16	22,64	14,36	39,36	21,62			40,36	12,4	17,3	30,68	28,7			18,96	4,2	36,56	17,24	12,26			23,6	32,62	22,16	24,56	18,18			12,98	
Grasas saturadas (g)		3,54	4,48	3,78	9,36	3,47			5,18	3,72	3,02	5,78	7,34			3,68	2,24	8,46	4,9	1,88			3,54	8,6	3,36	9,68	3,56			2,28	
Hidratos de Carbono (g)		87,69	95,97	48,03	73,77	70,91			113,83	80,67	83,39	88,73	52,25			67,73	29,39	74,19	48,01	102,03			83,43	67,93	108,75	65,23	41,45			56,63	
Azúcares (g)		23	20,6	16,6	17,68	24,49			19,5	15,68	24,66	23,94	23,22			19,8	14,18	22,66	17,18	19,8			23,9	15,92	24,94	18,8	21,4			22,04	
Proteínas (g)		19,18	31,18	10	33,18	21,02			18	22,62	21,92	31,54	23,14			42,2	7,06	42,22	17,86	9,8			29,82	26,22	27,86	18,7	12,3			24,14	
Sal (g)		0,88	1,7	0,89	1,74	4,48			2,75	1	0,9	2,69	3,62			1,25	0,29	2,21	0,98	0,75			1,86	2,64	1,96	2,19	1,43			3,95	

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.



Emplatados