



BASAL

LUNES

1
Arroz con tomate
Merluza en salsa verde
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

8
Crema de zanahoria
Pollo asado
Patatas dados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

15
Puchero de garbanzos
Lomo adobado a la plancha
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9

22
Lentejas con verduras
Jamón asado en salsa
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9,12

MARTES

2
Crema de puerros
Hamburguesa de pollo plancha
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

9
Arroz tres delicias
Salchichas de pollo al vino
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,12,14

16
Macarrones con atún
Chispas de pescado
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7,12

23
Arroz con pollo
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,12

MIÉRCOLES

3
Patatas con ternera
Bacalao frito
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,7,9

10
Fideos a la cazuela
Empanadillas de atún
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,12,14

17
Alubias con verduras
Merluza a la marinera
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9,12

24
Fideos a la marinera
Lagrimitas de pollo empanadas
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,13,14

JUEVES

4
Espaguetis napolitana
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,12

11
Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

18
Sopa de letras
Albóndigas de pollo en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9,12

25
Cocido andaluz
Montadito de pringá
Yogurt
Alérgenos: 6,7,9

VIERNES

5
Crema de legumbres
Pechuga de pollo alicantina
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9

12
Arroz a la marinera
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12,14

19
Patatas con choco
Tortilla de atún
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,12,14

26

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) | 718,9 | 565,9 | 583,5 | 858,5 | 620,1 | | | 565,5 | 891,5 | 886,7 | 713,9 | 619,9 | | | 647,9 | 759,7 | 621,5 | 655,5 | 591,5 | | | 700,9 | 669,9 | 867,9 | 520,4 | | | | | | |
| Valor energético (Kj) | 3008,9 | 2370,1 | 2442,7 | 3596,5 | 2594,9 | | | 2363,9 | 3734,1 | 3711,5 | 2992,3 | 2593,9 | | | 2713,1 | 3179,5 | 2603,5 | 2746,1 | 2477,7 | | | 2940,3 | 2804,9 | 3633,1 | 2178,8 | | | | | | |
| Grasas (g) | 17,56 | 29,56 | 22,76 | 43,38 | 22,56 | | | 23,22 | 28,48 | 33,34 | 28,84 | 15,86 | | | 14,16 | 29,24 | 19,18 | 32,68 | 29,06 | | | 24,54 | 22,96 | 28,26 | 23,76 | | | | | | |
| Grasas saturadas (g) | 2,64 | 7,36 | 3,86 | 7,28 | 3,86 | | | 4 | 7,26 | 7,2 | 6,38 | 2,24 | | | 2,76 | 5,6 | 3,18 | 8,66 | 5,06 | | | 4,98 | 5,34 | 4,26 | 6,26 | | | | | | |
| Hidratos de Carbono (g) | 113,79 | 52,55 | 59,57 | 87,33 | 63,19 | | | 56,91 | 126,35 | 111,41 | 73,17 | 86,59 | | | 89,85 | 88,21 | 67,83 | 62,95 | 53,57 | | | 71,37 | 82,19 | 108,45 | 47,48 | | | | | | |
| Azúcares (g) | 21,4 | 19,94 | 20,78 | 19,94 | 22,66 | | | 23,76 | 21,1 | 28,38 | 17,2 | 21,3 | | | 22,14 | 17,78 | 24,64 | 18,8 | 21,38 | | | 21,6 | 16,3 | 25,24 | 12,06 | | | | | | |
| Proteínas (g) | 22,18 | 17,76 | 30,28 | 24,34 | 34,32 | | | 26,46 | 27,5 | 24,26 | 31,48 | 28,18 | | | 33,86 | 31,06 | 31,94 | 25,5 | 24,38 | | | 38,78 | 30,88 | 39,66 | 22,66 | | | | | | |
| Sal (g) | 1,68 | 2,4 | 1,5 | 2,79 | 1,21 | | | 1 | 2,17 | 1,44 | 1,54 | 1,58 | | | 3,96 | 3,08 | 1,45 | 2,67 | 1,9 | | | 1,5 | 1,62 | 2,36 | 1,084 | | | | | | |

El calcio, alimenta tus huesos



El calcio es el mineral que más abunda en el cuerpo humano y se necesita en cantidades importantes. La función más importante del calcio (Ca) es la **construcción de los huesos**.

A cualquier edad es importante ingerir suficiente calcio, pero es especialmente importante para los niños y adolescentes que están creciendo y desarrollando rápidamente sus huesos.

El calcio ayuda también a la **salud dental**. Asimismo, es un tranquilizante natural que **sirve para inducir el sueño y ayuda a disminuir la tensión arterial y el colesterol**.

Los **lácteos** son ricos en calcio que es fácilmente absorbido y usado por el cuerpo. Los **vegetales verdes**, tales como brócoli y espinaca, también aportan a la ingesta de calcio. El Calcio se encuentra también en algunos **frutos secos, legumbres**, y en **sardinas y anchoas**.



Cantidad diaria de calcio:

De 1 a 3 años. 500 mg
De 4 a 8 años 800 mg
Más de 9 años 1.300 mg

