

BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5
Ensalada de arroz
Lagrimitas de pollo en salsa
Patatas fritas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

6
Patatas con costilla
Salmón en amarillo
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,12

7
Crema de legumbres
Lomo a la castellana
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9,12

8
Fideos a la marinera
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,7,14

9
Macarrones carbonara
Lenguado en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4

12
Crema de calabaza
Pizza
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,7

13
Arroz con pollo
Chispas de pescado
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,7,14

14
Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,7,9

15
Ensalada de pasta
Merluza a la marinera
Guisantes salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7,12

16
Salmorejo
Pechuga de pollo alicantina
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

19
Sopa de estrellitas
Buñuelos de bacalao
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9

20
Patatas con choco
Jamón asado en salsa
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12,14

21
Berza gaditana
Merluza en salsa alicantina
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,7,9

22
Arroz con tomate
Pollo asado
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

23
Fideos a la cazuela
Tortilla de atún
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9,12

26
Crema de calabacín
Salchichas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12

27
Puchero de garbanzos
Albóndigas de merluza en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,7,9,14

28
Espaguetis con atún
Pollo estofado
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

29
Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

30
Paella
Varitas de merluza
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,4,6,12,14

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)					625,3	433,9	667,9	918,5	308,5			618,9	773,7	767,5	733,9	606,1			743,9	565,9	741,5	811,7	776,5			500,7	742,5	334,9	728,9	831,7	
Valor energético (Kj)					2617,7	1816,9	2797,3	3846,5	1294,1			2595,1	3237,5	3213,5	3073,1	2536,9			3112,9	2377,3	3103,7	3398,5	3251,5			2096,9	3110,1	1401,9	3054,1	3479,5	
Grasas (g)					20,66	17,66	28,94	45,38	8,88			24,16	29,44	32,88	27,4	29,56			33,46	25,04	29,86	24,94	32,68			19,52	25,58	10,86	28,66	28,24	
Grasas saturadas (g)					3,68	4,84	7,18	7,68	1,26			8,06	6	6,78	6,02	4,86			4,54	6,68	6,46	5,9	5,98			4,1	5,46	2,34	6,26	4,9	
Hidratos de Carbono (g)					81,43	45,89	65,17	93,13	36,55			77,35	95,01	79,33	82,69	54,59			85,89	49,17	70,87	109,51	82,93			58,93	89,45	35,69	76,35	119,11	
Azúcares (g)					21,6	17	23,7	19,34	21,2			27,54	16,18	23,04	20,86	23,26			21,3	17,2	23,38	16,18	24,14			21,02	18,9	19,6	18,94	21,98	
Proteínas (g)					24,5	18,78	28,68	30,74	18,6			17,16	29,26	29,64	33,52	26,52			21,08	30,98	37,78	33,46	32,44			17,42	33,4	20,68	32,26	20,56	
Sal (g)					1,76	0,92	3,5	2,79	1,03			2,26	2,28	1,45	1,94	2,01			3,28	1,84	2	1,78	1,65			1,5	2,37	0,88	1,6	2,24	

Cereales ¡4-6 raciones al día!



Los cereales son una importante fuente de carbohidratos, tienen un alto valor nutritivo, aportan ácidos grasos esenciales, vitaminas y minerales, proteínas y fibra alimentaria.



Deben comenzarse a introducir en la alimentación a partir del cuarto mes de vida, ya que proporcionan una excelente digestibilidad por estar hidrolizados enzimáticamente facilitando su absorción intestinal.

Comenzaremos introduciendo papillas de arroz, maíz o tapioca, ya que son cereales sin gluten. En el sexto o séptimo mes (si lo autoriza su pediatra) podremos añadir una cucharada de cereales con gluten, y aumentar una cucharada más cada semana durante el siguiente mes. Lo aconsejable es incluirlos poco a poco para que el niño los tolere mejor.

Durante el resto de la vida, los cereales constituyen la base de la pirámide de los alimentos, debiendo incluir principalmente cereales integrales.



Los cereales son especialmente importantes en la infancia por la gran demanda de energía que requiere esta etapa.

