

INFANTIL

LUNES

1
Sopa de verduras con fideos
Pollo estofado
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9,12

8
Puré de alubias
Carne de cerdo mechada en salsa
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

15
Arroz con tomate
Salchichas de pollo al vino
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12

22
Crema de legumbres
Taqitos fritos de rosada
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

29
Crema de calabacín
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

MARTES

2
Lentejas estofadas
Revuelto de patatas
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

9
Arroz con pollo
Empanadillas de atún
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,12,14

16
Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

23
Macarrones napolitana
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

30
Lentejas con verduras
Croquetas de bacalao
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,6,7,9

MIÉRCOLES

3
Espaguetis boloñesa
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7,12

10
Fideos a la marinera
Tortilla francesa
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,14

17
Fideos a la cazuela
Chispas de pescado
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,6,7,9,12,14

24
Patatas con ternera
Merluza a la marinera
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9,12

JUEVES

4
Crema de zanahoria
Hamburguesa de pollo plancha
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

11
Sopa de estremitas
Pollo asado
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9,12

18

25
Puchero de garbanzos
Tortilla de atún
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7,9

VIERNES

5
Arroz a la marinera
Caella frita
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12,14

12
Potaje de vigilia
Bacalao con tomate
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4

19

26
Paella
Lomo adobado a la plancha
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,14

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)	735,3	805,9	713,9	550,9	526,7			710,9	864,5	934,7	596,5	762,7			747,9	746,9	600,5					458,1	758,9	565,5	775,9	653,5			588,7	544,5	
Valor energético (Kj)	3079,1	3376,3	2988,9	2303,1	2203,5			2982,3	3619,5	3912,5	2499,1	3192,9			3130,9	3129,1	2517,1					1916,9	3175,9	2368,7	3249,1	2736,5			2464,9	2283,1	
Grasas (g)	23	37,44	24,16	26,06	10,94			26,54	32,58	45,74	22,98	28,82			20,36	30,76	20,48					12,76	24,76	26,86	30,36	14,98			30,32	16,48	
Grasas saturadas (g)	6,16	9,38	6,54	5,26	1,6			5,38	6,88	7,8	6,46	3,6			4,14	6,36	5,06					1,76	4,24	6,36	7,16	2,88			5,9	4,06	
Hidratos de Carbono (g)	96,83	74,37	83,79	59,15	88,41			67,97	115,13	95,41	57,15	84,83			116,19	76,95	77,05					62,19	95,09	46,27	83,15	99,03			60,13	66,25	
Azúcares (g)	22,26	17,8	18,9	27,54	20,78			23,4	25,44	19,28	17,7	23,32			21,4	18,94	20,5					22,26	23	16,68	18,04	21,04			21,12	18,7	
Proteínas (g)	30,76	34,08	35,28	14,16	14,06			37,78	18,74	31,46	36,2	32,72			20,48	31,36	22,4					16,92	32,58	29,08	36,56	27,54			16,22	24,6	
Sal (g)	2,35	2,59	2,45	2,67	1,73			2,15	1,95	3,67	2,25	2,45			2,91	2,31	1,85					1,07	2,21	2,49	2,61	4,65			2,35	1,65	

Recomendaciones dietéticas en la infancia

La infancia constituye una etapa de la vida en la que tiene un papel esencial una correcta alimentación ya que cualquier tipo de malnutrición, por exceso o por defecto, puede tener importantes repercusiones en el desarrollo y el estado de salud a corto y largo plazo. Además, es durante esta etapa cuando comienzan a instaurarse los hábitos alimentarios, correctos o no, que se mantendrán casi durante toda la vida.

Los requerimientos de energía y nutrientes en estos primeros años van variando, dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física, etc. Las necesidades de energía se estiman aproximadamente en 80 kcal/kg de peso y día (a partir de los 3 años). La energía consumida a lo largo del día se distribuirá de la siguiente manera: 25% a través del desayuno y media mañana, 35% en el almuerzo, 10% en la merienda y 30% en la cena.

Una alimentación saludable debe contener la mayor variedad posible de alimentos.

