

El Caracola

INFANTIL

menú

ENERO



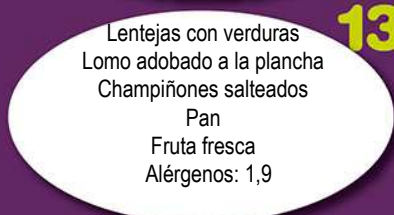
LUNES



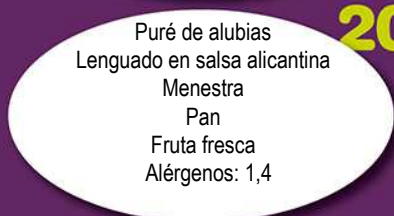
6



13



20



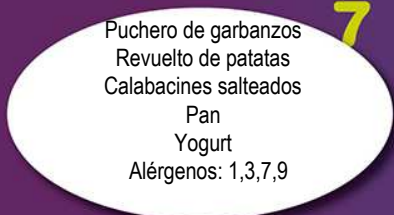
27



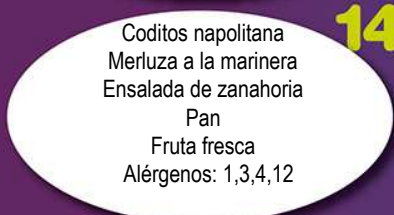
MARTES



7



14



21



28



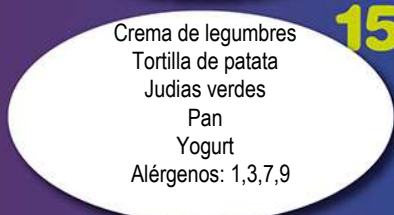
MIÉRCOLES



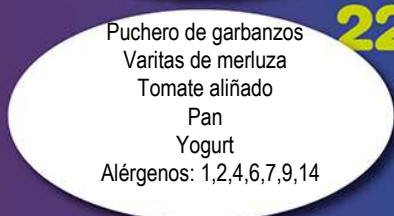
1



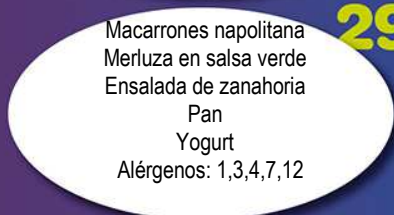
15



22



29



JUEVES



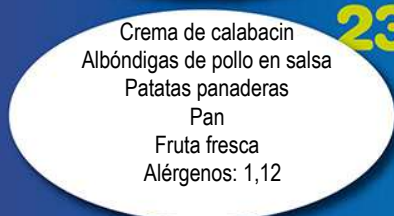
2



16



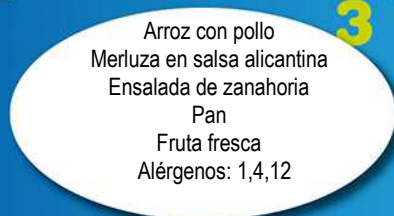
23



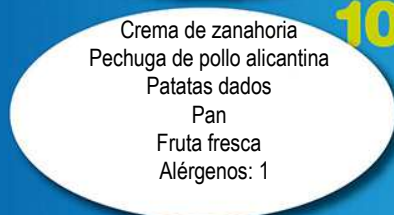
30



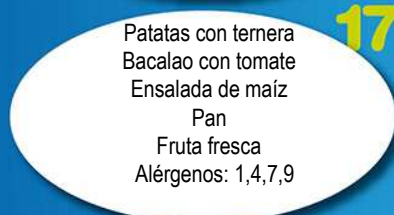
VIERNES



3



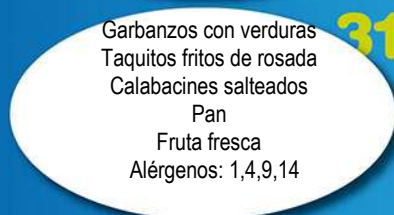
17



24



31



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)		786,9	648,9				689,5	733,5	969,9	553,5			641,1	715,9	671,9	596,5	583,7			657,9	812,7	780,5	588,7	932,9			531,5	817,9	733,9	579,5	740,5
Valor energético (Kj)		3297,3	2715,9				2887,7	3071,5	4061,1	2313,9			2683,9	2995,9	2815,3	2499,1	2442,5			2756,1	3406,5	3268,5	2464,9	3906,3			2228,1	3424,1	3071,9	2427,5	3103,7
Grasas (g)		37,34	19,66				23,86	29,88	44,26	22,72			18,96	21,76	30,34	22,98	24,84			20,46	25,64	27,18	30,32	45,44			20,28	36,06	24,66	25,58	23,36
Grasas saturadas (g)		8,08	3,24				5,86	8,88	5,76	3,9			3,16	3,24	6,28	6,46	4,1			3,06	6,6	6,28	5,9	6,18			3,76	7,26	5,34	7,48	2,96
Hidratos de Carbono (g)		64,37	86,79				84,17	82,53	109,55	57,81			72,49	95,59	68,17	57,15	58,81			70,25	111,01	99,63	60,13	97,97			54,65	82,75	91,79	60,53	90,57
Azúcares (g)		18,9	20,7				16,28	16,74	25,24	24,16			20,06	23	19,6	17,7	22,28			25,24	16,78	17,84	21,12	22,9			23,7	23,94	19,2	17,64	26,88
Proteínas (g)		37,18	27,88				29,08	28,94	27,16	25,06			36,32	26,58	24,58	36,2	26,66			36,46	31,36	27,84	16,22	28,28			27,3	30,96	29,18	23,24	32,88
Sal (g)		1,84	1,48				1,54	1,89	3,56	1			4,11	1,58	1,14	1,57	1,64			1,56	1,88	2,09	2,1	2,8			1,73	1,66	1,72	2,69	1,88

El desayuno, fuente de energía

El desayuno es una de las comidas más importantes del día, ya que está demostrada su importancia en la mejora del estado nutricional y el rendimiento académico.

Existen datos que afirman que en la población infantil, las personas obesas omiten con mayor frecuencia el desayuno.

La omisión del desayuno puede provocar una disminución de la atención y del rendimiento en las primeras horas de clase.

Con un buen desayuno evitamos que el niño acuda en el recreo a productos poco saludables como bollería industrial o chucherías.

Es muy importante que se desayune todos los días, que sea completo, aportando un 25% de la ingesta calórica total del día, y que incluya al menos, 4 grupos de alimentos distintos. Debe estar compuesto por un lácteo, un cereal, una fruta o zumo natural y un elemento proteico.



tostada con jamón

Un buen desayuno:



zumo natural de naranja



1 yogurt natural

