



### TRITURADO

#### LUNES

TX verdura y patatas con alubias  
TX de frutas

1

#### MARTES

TX verdura y arroz con merluza  
Yogurt  
Alérgenos: 4,7

2

#### MIÉRCOLES

TX verdura y patatas con ternera  
Yogurt  
Alérgenos: 7

3

#### JUEVES

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

4

#### VIERNES

TX patatas con garbanzos  
TX de frutas

5

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

8

TX verdura y patatas con lentejas  
TX de frutas

9

TX verdura y arroz con merluza  
Yogurt  
Alérgenos: 4,7

10

TX verdura y patatas con lomo  
Yogurt  
Alérgenos: 7

11

TX verdura y arroz con lenguado  
TX de frutas  
Alérgenos: 4

12

TX patatas con garbanzos y alubias  
TX de frutas

15

TX verdura y arroz con pollo  
Yogurt  
Alérgenos: 7

16

TX verdura y patatas con merluza  
Yogurt  
Alérgenos: 4,7

17

18

19

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

22

TX verdura y patatas con lentejas  
TX de frutas

23

TX verdura y arroz con pollo  
Yogurt  
Alérgenos: 7

24

TX verdura y patatas con merluza  
Yogurt  
Alérgenos: 4,7

25

TX arroz con garbanzos  
TX de frutas

26

TX verdura y patatas con alubias  
TX de frutas

29

TX verdura y arroz con ternera  
Yogurt  
Alérgenos: 7

30

**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)	311	374	276	363	337			363	295	374	279,6	337			331	398	248,8					363	295	398	248,8	427			311	392	
Valor energético (Kj)	1306	1568	1158	1524	1416			1524	1240	1568	1172	1416			1398	1668	1044					1524	1240	1668	1044	1792			1306	1642	
Grasas (g)	7,1	10,8	12,4	8,9	9,1			8,9	7,1	10,8	13	7,1			8,1	12,4	10,6					8,9	7,1	12,4	10,6	8,7			7,1	12,6	
Grasas saturadas (g)	1,18	3,3	4,1	1,6	1			1,6	1	3,3	4,1	1			1,2	3,7	3,3					1,6	1	3,7	3,3	1,2			1,18	4,1	
Hidratos de Carbono (g)	41,8	54,6	24,4	56,4	46,2			56,4	40,8	54,6	23	57			44,6	53,2	23,4					56,4	40,8	53,2	23,4	70			41,8	51,6	
Azúcares (g)	16,6	13,5	15,7	14,2	15,4			14,2	16,4	13,5	15,5	13,8			15,6	14,3	14,7					14,2	16,4	14,3	14,7	15			16,6	14,3	
Proteínas (g)	12,5	12,7	14,3	12,5	12,5			12,5	11,9	12,7	15,5	9,7			13,1	16,3	12,5					12,5	11,9	16,3	12,5	12,3			12,5	15,7	
Sal (g)	0,21	0,34	0,54	0,21	0,21			0,21	0,21	0,34	0,54	0,21			0,21	0,34	0,34					0,21	0,21	0,34	0,34	0,21			0,21	0,34	

## 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.**





### TRITURADO POLLO-TERNERA

#### LUNES

1  
TX verdura y patatas con ternera  
TX de frutas  
Alérgenos: 7

#### MARTES

2  
TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

#### MIÉRCOLES

3  
TX verdura y patatas con ternera  
TX de frutas  
Alérgenos: 7

#### JUEVES

4  
TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

#### VIERNES

5  
TX verdura y patatas con ternera  
TX de frutas  
Alérgenos: 7

8  
TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

9  
TX verdura y patatas con ternera  
TX de frutas  
Alérgenos: 7

10  
TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

11  
TX verdura y patatas con ternera  
TX de frutas  
Alérgenos: 7

12  
TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

15  
TX verdura y patatas con ternera  
TX de frutas  
Alérgenos: 7

16  
TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

17  
TX verdura y patatas con ternera  
TX de frutas  
Alérgenos: 7

18

19

22  
TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

23  
TX verdura y patatas con ternera  
TX de frutas  
Alérgenos: 7

24  
TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

25  
TX verdura y patatas con ternera  
TX de frutas  
Alérgenos: 7

26  
TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

29  
TX verdura y patatas con pollo  
TX de frutas

30  
TX verdura y arroz con ternera  
TX de frutas  
Alérgenos: 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)	241	363	241	363	241			363	241	363	241	363			241	363	241					363	241	363	241	363			227	357	
Valor energético (Kj)	1014	1524	1014	1524	1014			1524	1014	1524	1014	1524			1014	1524	1014					1524	1014	1524	1014	1524			952	1498	
Grasas (g)	8,9	8,9	8,9	8,9	8,9			8,9	8,9	8,9	8,9	8,9			8,9	8,9	8,9					8,9	8,9	8,9	8,9	8,9			7,1	9,1	
Grasas saturadas (g)	2	1,6	2	1,6	2			1,6	2	1,6	2	1,6			2	1,6	2					1,6	2	1,6	2	1,6			1,2	2	
Hidratos de Carbono (g)	27,6	56,4	27,6	56,4	27,6			56,4	27,6	56,4	27,6	56,4			27,6	56,4	27,6					56,4	27,6	56,4	27,6	56,4			27,8	54,8	
Azúcares (g)	15,6	14,2	15,6	14,2	15,6			14,2	15,6	14,2	15,6	14,2			15,6	14,2	15,6					14,2	15,6	14,2	15,6	14,2			15,8	14,2	
Proteínas (g)	10,5	12,5	10,5	12,5	10,5			12,5	10,5	12,5	10,5	12,5			10,5	12,5	10,5					12,5	10,5	12,5	10,5	12,5			10,9	11,9	
Sal (g)	0,41	0,21	0,41	0,21	0,41			0,21	0,41	0,21	0,41	0,21			0,41	0,21	0,41					0,21	0,41	0,21	0,41	0,21			0,41	0,21	

## 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.**





### TRITURADO SIN LEGUMBRES

#### LUNES

1  
TX verdura y patatas con ternera  
TX de frutas  
Alérgenos: 7

#### MARTES

2  
TX verdura y arroz con merluza  
TX de frutas  
Alérgenos: 4

#### MIÉRCOLES

3  
TX verdura y patatas con ternera  
TX de frutas  
Alérgenos: 7

#### JUEVES

4  
TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

#### VIERNES

5  
TX verdura y patatas con lomo  
TX de frutas

8  
TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

9  
TX verdura y patatas con ternera  
TX de frutas  
Alérgenos: 7

10  
TX verdura y arroz con merluza  
TX de frutas  
Alérgenos: 4

11  
TX verdura y patatas con lomo  
TX de frutas

12  
TX verdura y arroz con lenguado  
TX de frutas  
Alérgenos: 4

15  
TX verdura y patatas con lenguado  
TX de frutas  
Alérgenos: 4

16  
TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

17  
TX verdura y patatas con merluza  
TX de frutas  
Alérgenos: 4

18

19

22  
TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

23  
TX verdura y patatas con bacalao  
TX de frutas  
Alérgenos: 4

24  
TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

25  
TX verdura y patatas con merluza  
TX de frutas  
Alérgenos: 4

26  
TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

29  
TX verdura y patatas con merluza  
TX de frutas  
Alérgenos: 4

30  
TX verdura y arroz con ternera  
TX de frutas  
Alérgenos: 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)	241	339	241	363	244,6			363	241	339	244,6	337			225	363	213,8					363	209,4	363	213,8	363			213,8	357	
Valor energético (Kj)	1014	1424	1014	1524	1028			1524	1014	1424	1028	1416			944	1524	900					1524	882	1524	900	1524			900	1498	
Grasas (g)	8,9	7,3	8,9	8,9	9,5			8,9	8,9	7,3	9,5	7,1			6,9	8,9	7,1					8,9	6,9	8,9	7,1	8,9			7,1	9,1	
Grasas saturadas (g)	2	1,2	2	1,6	2			1,6	2	1,2	2	1			1	1,6	1,2					1,6	1	1,6	1,2	1,6			1,2	2	
Hidratos de Carbono (g)	27,6	57,8	27,6	56,4	26,2			56,4	27,6	57,8	26,2	57			27,2	56,4	26,6					56,4	25,4	56,4	26,6	56,4			26,6	54,8	
Azúcares (g)	15,6	13,4	15,6	14,2	15,4			14,2	15,6	13,4	15,4	13,8			14,2	14,2	14,6					14,2	14,6	14,2	14,6	14,2			14,6	14,2	
Proteínas (g)	10,5	8,9	10,5	12,5	11,7			12,5	10,5	8,9	11,7	9,7			11,1	12,5	8,7					12,5	9,5	12,5	8,7	12,5			8,7	11,9	
Sal (g)	0,41	0,21	0,41	0,21	0,41			0,21	0,41	0,21	0,41	0,21			0,41	0,21	0,21					0,21	0,21	0,21	0,21	0,21			0,21	0,21	

## 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.**





### TRANSICION

#### LUNES

**1**  
 Puré de alubias  
 Carne de cerdo mechada en salsa  
 Judías verdes  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,12

**8**  
 Crema de zanahoria  
 Salchichas de pollo al vino  
 Tomate aliñado  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,6,12

**15**  
 Crema de legumbres  
 Taquitos fritos de rosada  
 Champiñones salteados  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,4,9

**22**  
 Crema de calabacín  
 Albóndigas de pollo en salsa  
 Patatas panaderas  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,12

**29**  
 Puré de alubias  
 Caella frita  
 Calabacines salteados  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,4

#### MARTES

**2**  
 Crema de calabaza  
 Empanadillas de atún  
 Tomate aliñado  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

**9**  
 Lentejas con verduras TX  
 Tortilla de patata  
 Menestra  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,3

**16**  
 Crema de calabaza  
 Pechuga de pollo alicantina  
 Patatas panaderas  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,7

**23**  
 Lentejas con verduras TX  
 Croquetas de bacalao  
 Zanahorias salteadas  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,3,4,6,7

**30**  
 Crema de puerros  
 Hamburguesa de pollo plancha  
 Menestra  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,7,12

#### MIÉRCOLES

**3**  
 Crema reina  
 Tortilla francesa  
 Calabacines salteados  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,3,6,7

**10**  
 Crema de puerros  
 Chispas de pescado  
 Zanahorias salteadas  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,3,4,6,7,14

**17**  
 Patatas con ternera TX  
 Merluza a la marinera  
 Calabacines salteados  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,4,7,9,12

**24**  
 Crema de zanahoria  
 Lagrimitas de pollo en salsa  
 Tomate aliñado  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,7,12

#### JUEVES

**4**  
 Crema de calabacín  
 Pollo asado  
 Zanahorias salteadas  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,12

**11**  
 Crema de verduras  
 Lomo a la castellana  
 Arroz salteado  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,7,12

**18**

**25**  
 Crema reina  
 Merluza en salsa alicantina  
 Menestra  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,4,7

#### VIERNES

**5**  
 Garbanzos con verduras TX  
 Bacalao con tomate  
 Patatas panaderas  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,4,9

**12**  
 Patatas con choco TX  
 Lenguado en salsa alicantina  
 Tomate aliñado  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,4,12,14

**19**

**26**  
 Garbanzos con verduras TX  
 Tortilla de patata  
 Judías verdes  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,3,9

# 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)	696,9	649,5	675,5	493,5	750,7			441,5	655,9	358,5	634,3	427,5			444,1	542,7	565,5					574,7	453,5	475,5	491,9	746,9			513,5	565,9	
Valor energético (Kj)	2927,3	2724,5	2832,7	2071,1	3145,9			1849,5	2749,1	1503,1	2659,1	1796,5			1861,9	2276,9	2368,7					2409,9	1903,1	1988,5	2065,1	3131,3			2154,7	2370,1	
Grasas (g)	26,34	29,08	42,96	20,48	28,62			15,98	25,06	13,48	29,6	12,28			12,56	23,02	26,86					30,12	10,78	18,68	19,16	32,24			15,16	29,56	
Grasas saturadas (g)	5,38	7,78	7,36	3,76	3,6			3,68	3,86	3,66	8,96	1,78			1,76	5,7	6,36					5,9	1,56	4,98	4,56	4,78			2,36	7,36	
Hidratos de Carbono (g)	66,57	74,13	50,57	47,95	83,63			54,23	74,55	45,65	64,63	51,23			60,79	52,63	46,27					58,73	63,85	48,53	51,45	79,97			63,77	52,55	
Azúcares (g)	18,9	23,44	17,18	18,4	19,02			21,94	19,64	19,1	17,56	18,04			17,76	17,42	16,68					16,62	19,4	22,04	18,44	19,7			18,18	19,94	
Proteínas (g)	36,98	14,14	18,68	25,4	32,12			15,44	24,96	10,6	23,86	24,54			16,12	28,12	29,08					15,42	18,2	23,44	24,96	25,58			20,28	17,76	
Sal (g)	2,16	1,09	2,59	1,32	2,46			1,46	2,18	0,65	1,69	2,26			1,08	1,39	2,49					2,36	1,52	1,2	1,61	2,26			1,46	2,61	

## 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.**







### TRANSICION SIN CARNE

#### LUNES

**1**  
 Puré de alubias  
 Tortilla de patata  
 Judias verdes  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,3

**8**  
 Crema de zanahoria  
 Empanadillas de atún  
 Tomate aliñado  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

**15**  
 Crema de legumbres  
 Taquitos fritos de rosada  
 Champiñones salteados  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,4,9

**22**  
 Crema de calabacin  
 Albóndigas de merluza en salsa  
 Patatas panaderas  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,2,3,4,7,14

**29**  
 Puré de alubias  
 Caella frita  
 Calabacines salteados  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,4

#### MARTES

**2**  
 Crema de calabaza  
 Empanadillas de atún  
 Tomate aliñado  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

**9**  
 Lentejas con verduras TX  
 Tortilla de patata  
 Menestra  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,3

**16**  
 Crema de calabaza  
 Tortilla francesa  
 Patatas panaderas  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,3,6,7

**23**  
 Lentejas con verduras TX  
 Croquetas de bacalao  
 Zanahorias salteadas  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,3,4,6,7

**30**  
 Crema de puerros  
 Hamburguesa vegetal  
 Menestra  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,7

#### MIÉRCOLES

**3**  
 Puré de patatas  
 Tortilla francesa  
 Calabacines salteados  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,3,6,7

**10**  
 Crema de puerros  
 Chispas de pescado  
 Zanahorias salteadas  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,3,4,6,7,14

**17**  
 Patatas con verduras TX  
 Merluza a la marinera  
 Calabacines salteados  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,4,7,12

**24**  
 Crema de zanahoria  
 Tortilla francesa  
 Tomate aliñado  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,3,6,7

#### JUEVES

**4**  
 Crema de calabacin  
 Merluza a la marinera  
 Zanahorias salteadas  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,4,12

**11**  
 Crema de verduras  
 Huevos en salsa  
 Arroz salteado  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,3,7

**25**  
 Puré de patatas  
 Merluza en salsa alicantina  
 Menestra  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,4,7

#### VIERNES

**5**  
 Garbanzos con verduras TX  
 Bacalao con tomate  
 Patatas panaderas  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,4,9

**12**  
 Patatas con choco TX  
 Lenguado en salsa alicantina  
 Tomate aliñado  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,4,12,14

**26**  
 Garbanzos con verduras TX  
 Tortilla de patata  
 Judias verdes  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,3,9

# 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)	706,9	649,5	695,5	438,5	750,7			620,5	655,9	358,5	572,3	427,5			444,1	693,7	531,5					555,7	453,5	644,5	511,9	746,9			513,5	634,9	
Valor energético (Kj)	2965,3	2724,5	2916,7	1841,1	3145,9			2598,5	2749,1	1503,1	2400,1	1796,5			1861,9	2908,9	2226,7					2329,9	1903,1	2696,5	2149,1	3131,3			2154,7	2659,1	
Grasas (g)	29,44	29,08	42,96	16,98	28,62			25,58	25,06	13,48	23	12,28			12,56	42,72	24,46					24,02	10,78	39,78	19,16	32,24			15,16	29,86	
Grasas saturadas (g)	4,78	7,78	7,36	2,66	3,6			5,68	3,86	3,66	4,26	1,78			1,76	7,3	5,36					3,3	1,56	6,88	4,56	4,78			2,36	9,46	
Hidratos de Carbono (g)	73,57	74,13	55,77	49,35	83,63			78,33	74,55	45,65	66,13	51,23			60,79	55,83	50,67					63,83	63,85	50,53	56,65	79,97			63,77	69,75	
Azúcares (g)	18,9	23,44	19,18	18,8	19,02			25,74	19,64	19,1	18,46	18,04			17,76	17,92	18,08					16,52	19,4	21,94	20,44	19,7			18,18	19,69	
Proteínas (g)	25,78	14,14	18,48	18	32,12			10,34	24,96	10,6	20,86	24,54			16,12	18,32	22,48					18,52	18,2	17,54	24,76	25,58			20,28	17,06	
Sal (g)	2,06	1,09	2,59	1,42	2,46			0,96	2,18	0,65	1,89	2,26			1,08	2,59	2,49					2,06	1,52	2,29	1,61	2,26			1,46	2,11	

## 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.**





### TRANSICION SIN LECHE DE VACA

#### LUNES

**1**  
 Puré de alubias  
 Carne de cerdo mechada en salsa  
 Judías verdes  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,12

**8**  
 Crema de zanahoria  
 Salchichas de pollo al vino  
 Tomate aliñado  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,6,12

**15**  
 Crema de legumbres  
 Taquitos fritos de rosada  
 Champiñones salteados  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,4,9

**22**  
 Crema de calabacín  
 Albóndigas de pollo en salsa  
 Patatas panaderas  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,12

**29**  
 Puré de alubias  
 Caella frita  
 Calabacines salteados  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,4

#### MARTES

**2**  
 Crema de calabaza  
 Merluza a la marinera  
 Tomate aliñado  
 Pan  
 Lácteo de soja  
 Alérgenos: 1,4,6,12

**9**  
 Lentejas con verduras TX  
 Tortilla de patata  
 Menestra  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,3

**16**  
 Crema de calabaza  
 Pechuga de pollo alicantina  
 Patatas panaderas  
 Pan  
 Lácteo de soja  
 Alérgenos: 1,6

**23**  
 Lentejas con verduras TX  
 Bacalao ajoarriero  
 Zanahorias salteadas  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,4

**30**  
 Crema de puerros  
 Hamburguesa de pollo plancha  
 Menestra  
 Pan  
 Lácteo de soja  
 Alérgenos: 1,6,12

#### MIÉRCOLES

**3**  
 Crema reina  
 Tortilla francesa  
 Calabacines salteados  
 Pan  
 Lácteo de soja  
 Alérgenos: 1,3,6

**10**  
 Crema de puerros  
 Merluza en salsa alicantina  
 Zanahorias salteadas  
 Pan  
 Lácteo de soja  
 Alérgenos: 1,4,6

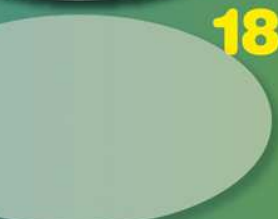
**17**  
 Patatas con verduras TX  
 Merluza a la marinera  
 Calabacines salteados  
 Pan  
 Lácteo de soja  
 Alérgenos: 1,4,6,12

**24**  
 Crema de zanahoria  
 Lagrimitas de pollo en salsa  
 Tomate aliñado  
 Pan  
 Lácteo de soja  
 Alérgenos: 1,6,12

#### JUEVES

**4**  
 Crema de calabacín  
 Pollo asado  
 Zanahorias salteadas  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,12

**11**  
 Crema de verduras  
 Lomo a la castellana  
 Arroz salteado  
 Pan  
 Lácteo de soja  
 Alérgenos: 1,6,7,12



**25**  
 Crema reina  
 Merluza en salsa alicantina  
 Menestra  
 Pan  
 Lácteo de soja  
 Alérgenos: 1,4,6



#### VIERNES

**5**  
 Garbanzos con verduras TX  
 Bacalao con tomate  
 Patatas panaderas  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,4,9

**12**  
 Patatas con choco TX  
 Lenguado en salsa alicantina  
 Tomate aliñado  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,4,12,14



**26**  
 Garbanzos con verduras TX  
 Tortilla de patata  
 Judías verdes  
 Pan  
 TX de frutas  
 Alérgenos: 1,3,9



# 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)	696,9	340,5	571,5	493,5	750,7			441,5	655,9	360,5	530,3	427,5			444,1	438,7	427,5					574,7	575,5	371,5	387,9	746,9			513,5	461,9	
Valor energético (Kj)	2927,3	1428,5	2394,7	2071,1	3145,9			1849,5	2749,1	1509,1	2221,1	1796,5			1861,9	1838,9	1788,7					2409,9	2413,1	1550,5	1627,1	3131,3			2154,7	1932,1	
Grasas (g)	26,34	13,48	39,36	20,48	28,62			15,98	25,06	15,58	26	12,28			12,56	19,42	20,86					30,12	16,68	15,08	15,56	32,24			15,16	25,96	
Grasas saturadas (g)	5,38	2,18	5,26	3,76	3,6			3,68	3,86	2,46	6,86	1,78			1,76	3,6	3,26					5,9	2,36	2,88	2,46	4,78			2,36	5,26	
Hidratos de Carbono (g)	66,57	34,03	37,77	47,95	83,63			54,23	74,55	33,55	51,83	51,23			60,79	39,83	37,87					58,73	64,45	35,73	38,65	79,97			63,77	39,75	
Azúcares (g)	18,9	6,94	5,08	18,4	19,02			21,94	19,64	7,3	5,46	18,04			17,76	5,32	5,98					16,62	19,5	9,94	6,34	19,7			18,18	7,84	
Proteínas (g)	36,98	17,24	14,58	25,4	32,12			15,44	24,96	19,6	19,76	24,54			16,12	24,02	18,38					15,42	34,7	19,34	20,86	25,58			20,28	13,66	
Sal (g)	2,16	1,05	2,45	1,32	2,46			1,46	2,18	1,21	1,55	2,26			1,08	1,25	2,35					2,36	2,22	1,06	1,47	2,26			1,46	2,47	

## 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.**



### INFANTIL

#### LUNES

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

**8**  
 Arroz con tomate  
 Salchichas de pollo al vino  
 Ensalada de zanahoria  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,6,12

**15**  
 Crema de legumbres  
 Taquitos fritos de rosada  
 Champiñones salteados  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,4,9

**22**  
 Crema de calabacín  
 Albóndigas de pollo en salsa  
 Patatas panaderas  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,12

**29**  
 Puré de alubias  
 Caella frita  
 Calabacines salteados  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,4

#### MARTES

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

**9**  
 Lentejas con verduras  
 Tortilla de patata  
 Menestra  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,3,9

**16**  
 Macarrones napolitana  
 Pechuga de pollo alicantina  
 Ensalada de zanahoria  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,3,7,12

**23**  
 Lentejas con verduras  
 Croquetas de bacalao  
 Zanahorias salteadas  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,3,4,6,7,9

**30**  
 Sopa de picadillo  
 Hamburguesa de pollo plancha  
 Menestra  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,3,6,7,9,12

#### MIÉRCOLES

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

**10**  
 Fideos a la cazuela  
 Chispas de pescado  
 Zanahorias salteadas  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,3,4,6,7,9,12,14

**17**  
 Patatas con ternera  
 Merluza a la marinera  
 Calabacines salteados  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,4,7,9,12

**24**  
 Arroz a la marinera  
 Lagrimitas de pollo en salsa  
 Tomate aliñado  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,7,12,14

#### JUEVES

**4**  
 Sopa de estremitas  
 Pollo asado  
 Zanahorias salteadas  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,3,9,12

**11**  
 Crema de verduras  
 Lomo a la castellana  
 Arroz salteado  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,7,12

**25**  
 Coditos napolitana  
 Merluza en salsa alicantina  
 Ensalada de maíz  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,3,4,7,12

#### VIERNES

**5**  
 Potaje de vigilia  
 Bacalao con tomate  
 Patatas panaderas  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,4

**12**  
 Patatas con choco  
 Lenguado en salsa alicantina  
 Tomate aliñado  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,4,12,14

**26**  
 Garbanzos con verduras  
 Tortilla de patata  
 Judías verdes  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,3,9

# 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)	710,9	885,5	934,7	575,5	762,7			747,9	725,9	600,5	634,3	441,5			458,1	779,9	565,5					588,7	523,5	675,5	737,7	760,9			527,5	647,9	
Valor energético (Kj)	2982,3	3708,5	3912,5	2410,1	3192,9			3130,9	3040,1	2517,1	2659,1	1851,5			1916,9	3264,9	2368,7					2464,9	2194,1	2828,5	3088,5	3186,3			2209,7	2714,1	
Grasas (g)	26,54	35,88	45,74	19,68	28,82			20,36	27,46	20,48	29,6	12,48			12,76	28,06	26,86					30,32	13,18	22,28	24,14	32,44			15,36	29,16	
Grasas saturadas (g)	5,38	8,98	7,8	4,36	3,6			4,14	4,26	5,06	8,96	1,78			1,76	6,34	6,36					5,9	1,96	5,38	5,2	4,78			2,36	8,16	
Hidratos de Carbono (g)	67,97	110,53	95,41	61,75	84,83			116,19	81,55	77,05	64,63	52,63			62,19	90,49	46,27					60,13	70,85	83,73	92,71	81,37			65,17	67,15	
Azúcares (g)	23,4	21,04	19,28	22,1	23,32			21,4	23,34	20,5	17,56	22,54			22,26	18,6	16,68					21,12	23,1	17,44	18,68	24,2			22,68	17,94	
Proteínas (g)	37,78	21,74	31,46	33,2	32,72			20,48	28,36	22,4	23,86	25,34			16,92	35,58	29,08					16,22	21,6	29,84	31,76	26,38			21,08	25,56	
Sal (g)	2,15	2,09	3,67	2,11	2,45			2,91	2,17	1,85	1,69	2,25			1,07	2,35	2,49					2,35	1,51	2,4	2,57	2,21			1,45	4,21	

## 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.**



SIN HUEVO

### LUNES

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

**8**  
 Arroz con tomate  
 Salchichas de pollo al vino  
 Ensalada de zanahoria  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,6,12

**15**  
 Crema de legumbres  
 Taquitos fritos de rosada  
 Champiñones salteados  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,4,9

**22**  
 Crema de calabacín  
 Albóndigas de pollo en salsa  
 Patatas panaderas  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,12

**29**  
 Puré de alubias  
 Caella frita  
 Calabacines salteados  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,4

### MARTES

**2**  
 Arroz con pollo  
 Merluza a la marinera  
 Tomate aliñado  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,4,7,12

**9**  
 Lentejas con verduras  
 Pollo estofado  
 Menestra  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,9,12

**16**  
 Macarrones napolitana (sin huevo)  
 Pechuga de pollo alicantina  
 Ensalada de zanahoria  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,7,12

**23**  
 Lentejas con verduras  
 Bacalao ajoarriero  
 Zanahorias salteadas  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,4,9

**30**  
 Sopa de arroz (sin huevo)  
 Hamburguesa de pollo plancha  
 Menestra  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,7,9,12

### MIÉRCOLES

**3**  
 Fideos a la marinera (sin huevo)  
 Lomo adobado a la plancha  
 Ensalada de maíz  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,2,4,6,7,14

**10**  
 Fideos a la cazuela (sin huevo)  
 Merluza en salsa alicantina  
 Zanahorias salteadas  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,4,7

**17**  
 Patatas con ternera  
 Merluza a la marinera  
 Calabacines salteados  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,4,7,9,12

**24**  
 Arroz a la marinera  
 Lagrimitas de pollo en salsa  
 Tomate aliñado  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,7,12,14

### JUEVES

**4**  
 Sopa de fideos (sin huevo)  
 Pollo asado  
 Zanahorias salteadas  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,9,12

**11**  
 Crema de verduras  
 Lomo a la castellana  
 Arroz salteado  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,7,12

**25**  
 Macarrones napolitana (sin huevo)  
 Merluza en salsa alicantina  
 Ensalada de maíz  
 Pan  
 Yogurt  
 Alérgenos: 1,4,7,12

### VIERNES

**5**  
 Potaje de vigilia  
 Bacalao con tomate  
 Patatas panaderas  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,4

**12**  
 Patatas con choco  
 Lenguado en salsa alicantina  
 Tomate aliñado  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,4,12,14

**26**  
 Garbanzos con verduras  
 Carne de cerdo mechada en salsa  
 Judías verdes  
 Pan  
 Fruta fresca  
 Alérgenos: 1,9,12

**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)	710,9	680,5	746,7	639,5	762,7			747,9	704,9	708,5	634,3	441,5			458,1	777,9	565,5					588,7	645,5	675,5	735,7	750,9			527,5	659,9	
Valor energético (Kj)	2982,3	2850,5	3125,5	2678,1	3192,9			3130,9	2952,1	2969,1	2659,1	1851,5			1916,9	3256,9	2368,7					2464,9	2704,1	2828,5	3080,5	3148,3			2209,7	2764,1	
Grasas (g)	26,54	23,88	22,44	17,28	28,82			20,36	23,26	26,58	29,6	12,48			12,76	28,26	26,86					30,32	19,08	22,28	24,34	29,34			15,36	25,36	
Grasas saturadas (g)	5,38	5,48	6,1	4,16	3,6			4,14	4,16	6,56	8,96	1,78			1,76	6,14	6,36					5,9	2,76	5,38	5	5,38			2,36	7,16	
Hidratos de Carbono (g)	67,97	83,23	101,51	86,95	84,83			116,19	74,35	81,95	64,63	52,63			62,19	95,49	46,27					60,13	71,45	83,73	97,71	74,37			65,17	83,15	
Azúcares (g)	23,4	16,64	16,98	21,7	23,32			21,4	23,34	19,6	17,56	22,54			22,26	17,4	16,68					21,12	23,2	17,44	17,48	24,2			22,68	17,94	
Proteínas (g)	37,78	28,94	32,26	29,8	32,72			20,48	39,36	31,7	23,86	25,34			16,92	30,18	29,08					16,22	38,1	29,84	26,36	37,58			21,08	20,56	
Sal (g)	2,15	2,19	5,17	2,11	2,45			2,91	2,27	2,55	1,69	2,25			1,07	2,55	2,49					2,35	2,21	2,4	2,77	2,31			1,45	3,61	

## 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.**





# E.I. Acebuche

# menú

## ABRIL



ALJACATERING

SIN LECHE DE VACA

LUNES

1

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

MARTES

2

Arroz con pollo  
Merluza a la marinera  
Tomate aliñado  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,4,6,12

MIÉRCOLES

3

Fideos a la marinera  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,2,3,4,6,14

JUEVES

4

Sopa de estrellitas  
Pollo asado  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,9,12

VIERNES

5

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

8

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

9

Lentejas con verduras  
Tortilla de patata  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,9

10

Fideos a la cazuela  
Merluza en salsa alicantina  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,3,4,6,9,12

11

Crema de verduras  
Lomo a la castellana  
Arroz salteado  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,6,7,12

12

Patatas con choco  
Lenguado en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,12,14

15

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

16

Macarrones napolitana  
Pechuga de pollo alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,3,6,12

17

Patatas con verduras  
Merluza a la marinera  
Calabacines salteados  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,4,6,9,12

18

19

22

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

23

Lentejas con verduras  
Bacalao ajoarriero  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,9

24

Arroz a la marinera  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Tomate aliñado  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,6,12,14

25

Coditos napolitana  
Merluza en salsa alicantina  
Ensalada de maíz  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,3,4,6,12

26

Garbanzos con verduras  
Tortilla de patata  
Judías verdes  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,9

29

Puré de alubias  
Caella frita  
Calabacines salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4

30

Sopa de picadillo (sin jamón)  
Hamburguesa de pollo plancha  
Menestra  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,3,6,9,12

**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)	710,9	576,5	830,7	575,5	762,7			747,9	725,9	602,5	530,3	441,5			458,1	675,9	427,5					588,7	645,5	571,5	633,7	760,9			527,5	543,9	
Valor energético (Kj)	2982,3	2412,5	3474,5	2410,1	3192,9			3130,9	3040,1	2523,1	2221,1	1851,5			1916,9	2826,9	1788,7					2464,9	2704,1	2390,5	2650,5	3186,3			2209,7	2276,1	
Grasas (g)	26,54	20,28	42,14	19,68	28,82			20,36	27,46	22,58	26	12,48			12,76	24,46	20,86					30,32	19,08	18,68	20,54	32,44			15,36	25,56	
Grasas saturadas (g)	5,38	3,38	5,7	4,36	3,6			4,14	4,26	3,86	6,86	1,78			1,76	4,24	3,26					5,9	2,76	3,28	3,1	4,78			2,36	6,06	
Hidratos de Carbono (g)	67,97	70,43	82,61	61,75	84,83			116,19	81,55	64,95	51,83	52,63			62,19	77,69	37,87					60,13	71,45	70,93	79,91	81,37			65,17	54,35	
Azúcares (g)	23,4	4,54	7,18	22,1	23,32			21,4	23,34	8,7	5,46	22,54			22,26	6,5	5,98					21,12	23,2	5,34	6,58	24,2			22,68	5,84	
Proteínas (g)	37,78	24,84	27,36	33,2	32,72			20,48	28,36	31,4	19,76	25,34			16,92	31,48	18,38					16,22	38,1	25,74	27,66	26,38			21,08	21,46	
Sal (g)	2,15	2,05	3,53	2,11	2,45			2,91	2,17	2,41	1,55	2,25			1,07	2,21	2,35					2,35	2,21	2,26	2,43	2,21			1,45	4,07	

## 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.**

