

El Acebuche

SIN CARNE

menú SEPTIEMBRE



LUNES

30
Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

2
Patatas con choco
Revuelto de espárragos
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12,14

9
Puré de garbanzos
Bacalao con tomate
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4

16
Crema de calabaza
Hamburguesa vegetal
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1

23
Coditos napolitana
Merluza en salsa verde
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,12

MARTES

3
Macarrones napolitana
Varitas de merluza
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,12,14

10
Crema de zanahoria
Huevos en salsa
Arroz salteado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7

17
Arroz con tomate
Merluza a la marinera
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

24
Lentejas con verduras
Huevos en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

MIÉRCOLES

4
Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

11
Patatas con verduras
Chispas de pescado
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9

18
Sopa de verduras (sin carne)
Salmón en salsa alicantina
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,10,12,14

25
Arroz con verduras
Tortilla de atún
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7,12

JUEVES

5
Sopa de verduras (sin carne)
Salmón en salsa alicantina
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,10,12,14

12
Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

19
Puré de alubias
Empanadillas de atún
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

26
Sopa de verduras con letras
Hamburguesa vegetal
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

VIERNES

6
Arroz salteado
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4

13
Espaguetis napolitana
Merluza en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,12

20
Fideos a la marinera
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,14

27
Crema de legumbres
Caella frita
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

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)		479,9	881,9	773,5	442,9	695,5			719,9	584,3	616,9	673,7	663,5			618,7	721,9	442,9	872,5	897,5			726,7	684,5	839,5	745,1	465,9			775,9	
Valor energético (Kj)		2012,3	3689,9	3238,7	1856,3	2913,5			3012,9	2444,1	2584,3	2820,5	2780,1			2593,9	3021,9	1856,3	3654,7	3757,5			3040,5	2869,1	3516,5	3118,9	1952,3			3248,1	
Grasas (g)		19,54	33,46	35,56	16,96	16,68			25,86	22,8	29,84	22,54	19,28			26,12	17,96	16,96	37,46	42,08			21,54	25,88	34,18	29,36	12,94			32,26	
Grasas saturadas (g)		3,38	5,24	6,76	4,26	2,38			3,24	4,26	5,88	3,8	2,86			7,3	2,64	4,26	9,06	5,58			3,3	4,66	7,48	9,76	1,88			4,66	
Hidratos de Carbono (g)		54,27	116,59	75,57	51,45	109,23			80,69	68,93	61,37	79,81	89,75			78,23	112,99	51,45	89,37	97,73			98,91	68,75	102,13	95,59	64,17			84,55	
Azúcares (g)		22,7	23,8	19,68	23,14	20,14			23,7	20,26	17,8	22,38	25			22,37	20,8	23,14	23,08	23,74			23,78	19,9	17,94	22,61	23,4			25,94	
Proteínas (g)		16,58	20,88	29,38	17,66	24,74			32,58	20,86	22,08	28,66	26,9			12,92	22,58	17,66	28,28	27,74			26,66	34,2	26,44	19,52	16,08			27,16	
Sal (g)		2,45	2,91	2,35	3,21	1,85			2,01	1,89	3,09	1,93	2,61			2,05	2,51	3,21	2,19	3,35			2,43	2,75	2,39	3,47	0,65			2,33	

La cena, ligera y en familia.

La cena se elegirá en función de los alimentos ya consumidos en las otras comidas del día.

Debe ser consumida a una hora no muy tardía para que no interfiera en el adecuado sueño de los niños y estar compuesta por alimentos fáciles de digerir, además de elegir técnicas culinarias que no aporten mucha grasa: plancha, horno, etc.

Se aportará a través de ella entre el 25- 30% de la energía total consumida al día.

Se debe promocionar la **cena en familia**, ya que numerosos estudios muestran su asociación a patrones de ingesta dietética más saludables.

Como primeros platos elegiremos **3-4 veces a la semana ensaladas o verduras cocinadas**, y el resto de días nos decantaremos por **arroz, pastas** (preferiblemente integrales) o **patatas**.

Como segundos platos podemos elegir **pescado 2-3 veces, huevo 1-2 ocasiones, y carnes y aves 1-2 veces a la semana**.

De postre es preferible decantarnos por la **fruta**, sustituyéndola por lácteos sólo cuando se hayan consumido ya 3 piezas de fruta en el resto de ingestas.



El Acebuche

menú SEPTIEMBRE



SIN LECHE DE
VACA

LUNES

30
Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

2
Patatas con choco
Lomo adobado a la plancha
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,14

9
Puchero de garbanzos
Bacalao con tomate
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

16
Crema de calabaza
Lagrimitas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

23
Coditos napolitana
Merluza en salsa verde
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,12

MARTES

3
Macarrones napolitana
Varitas de merluza
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,12,14

10
Crema de zanahoria
Pechuga de pollo alicantina
Arroz salteado
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,8

17
Arroz con tomate
Merluza a la marinera
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

24
Lentejas con verduras
Lomo a la castellana
Zanahorias salteadas
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,8,9,12

MIÉRCOLES

4
Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6,8,9

11
Patatas con verduras
Chispas de pescado
Judías verdes
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,8,9

18
Sopa de estrellitas
Salchichas de pollo al vino
Menestra
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6,8,9,12

25
Arroz con verduras
Tortilla de atún
Tomate aliñado
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,4,6,8,12

JUEVES

5
Sopa de fideos
Hamburguesa de pollo plancha
Menestra
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6,8,9,12

12
Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

19
Puré de alubias
Lenguado en salsa alicantina
Calabacines salteados
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,8

26
Sopa de verduras con letras
Pollo asado
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9,12

VIERNES

6
Arroz con pollo
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

13
Espaguetis napolitana
Jamón asado en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

20
Fideos a la marinera
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,14

27
Crema de legumbres
Caella frita
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

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)		492,9	881,9	669,5	525,9	647,5			645,9	502,3	512,9	673,7	732,5			503,7	721,9	480,9	551,5	897,5			726,7	642,5	735,5	660,1	465,9			775,9	
Valor energético (Kj)		2067,3	3689,9	2800,7	2200,1	2711,5			2702,9	2098,1	2146,3	2820,5	3072,1			2111,9	3021,9	2012,1	2308,7	3757,5			3040,5	2690,1	3078,5	2762,9	1952,3			3248,1	
Grasas (g)		16,34	33,46	31,96	25,16	18,88			16,46	19,6	26,24	22,54	24,58			18,32	17,96	18,46	20,16	42,08			21,54	28,88	30,58	23,46	12,94			32,26	
Grasas saturadas (g)		2,88	5,24	4,66	5,86	2,98			2,44	3,66	3,78	3,8	4,86			3,3	2,64	4,76	3,06	5,58			3,3	7,26	5,38	6,16	1,88			4,66	
Hidratos de Carbono (g)		56,87	116,59	62,77	51,15	87,03			87,69	54,63	48,57	79,81	90,65			58,43	112,99	51,05	48,47	97,73			98,91	54,45	89,33	73,69	64,17			84,55	
Azúcares (g)		21,2	23,8	7,58	6,44	21,34			21,5	7,36	5,7	22,38	25,3			22,42	20,8	6,24	6,88	23,74			23,78	6,9	5,84	21,66	23,4			25,94	
Proteínas (g)		24,68	20,88	25,28	20,46	29,14			31,18	24,56	17,98	28,66	30,5			21,22	22,58	23,86	34,58	27,74			26,66	33,1	22,34	33,12	16,08			27,16	
Sal (g)		4,95	2,91	2,21	3,47	2,05			2,01	1,25	2,95	1,93	2,61			1,36	2,51	2,67	2,15	3,35			2,43	2,41	2,25	2,67	0,65			2,33	

La cena, ligera y en familia.

La cena se elegirá en función de los alimentos ya consumidos en las otras comidas del día.

Debe ser consumida a una hora no muy tardía para que no interfiera en el adecuado sueño de los niños y estar compuesta por alimentos fáciles de digerir, además de elegir técnicas culinarias que no aporten mucha grasa: plancha, horno, etc.

Se aportará a través de ella entre el 25- 30% de la energía total consumida al día.

Se debe promocionar la **cena en familia**, ya que numerosos estudios muestran su asociación a patrones de ingesta dietética más saludables.

Como primeros platos elegiremos **3-4 veces a la semana ensaladas o verduras cocinadas**, y el resto de días nos decantaremos por **arroz, pastas (preferiblemente integrales) o patatas**.

Como segundos platos podemos elegir **pescado 2-3 veces, huevo 1-2 ocasiones, y carnes y aves 1-2 veces a la semana**.

De postre es preferible decantarnos por la **fruta**, sustituyéndola por lácteos sólo cuando se hayan consumido ya 3 piezas de fruta en el resto de ingestas.





INFANTIL

LUNES

30
Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

2
Patatas con choco
Lomo adobado a la plancha
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,14

9
Puchero de garbanzos
Bacalao con tomate
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

16
Crema de calabaza
Lagrimitas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

23
Coditos napolitana
Merluza en salsa verde
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,12

MARTES

3
Macarrones napolitana
Varitas de merluza
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,12,14

10
Crema de zanahoria
Pechuga de pollo alicantina
Arroz salteado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7

17
Arroz con tomate
Merluza a la marinera
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

24
Lentejas con verduras
Lomo a la castellana
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,9,12

MIÉRCOLES

4
Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

11
Patatas con ternera
Chispas de pescado
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9

18
Sopa de estrellitas
Salchichas de pollo al vino
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9,12

25
Arroz tres delicias
Tortilla de atún
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,6,7,14

JUEVES

5
Sopa de fideos
Hamburguesa de pollo plancha
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9,12

12
Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

19
Puré de alubias
Empanadillas de atún
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

26
Sopa de verduras con letras
Pollo asado
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9,12

VIERNES

6
Arroz con pollo
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

13
Espaguetis napolitana
Jamón asado en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

20
Fideos a la marinera
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,14

27
Crema de legumbres
Caella frita
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

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)		492,9	881,9	773,5	629,9	647,5			645,9	606,3	650,9	673,7	732,5			503,7	721,9	584,9	872,5	897,5			726,7	746,5	943,5	660,1	465,9			775,9	
Valor energético (Kj)		2067,3	3689,9	3238,7	2638,1	2711,5			2702,9	2536,1	2726,3	2820,5	3072,1			2111,9	3021,9	2450,1	3654,7	3757,5			3040,5	3128,1	3950,5	2762,9	1952,3			3248,1	
Grasas (g)		16,34	33,46	35,56	28,76	18,88			16,46	23,2	32,24	22,54	24,58			18,32	17,96	22,06	37,46	42,08			21,54	32,48	34,78	23,46	12,94			32,26	
Grasas saturadas (g)		2,88	5,24	6,76	7,96	2,98			2,44	5,76	6,88	3,8	4,86			3,3	2,64	6,86	9,06	5,58			3,3	9,36	7,68	6,16	1,88			4,66	
Hidratos de Carbono (g)		56,87	116,59	75,57	63,95	87,03			87,69	67,43	56,97	79,81	90,65			58,43	112,99	63,85	89,37	97,73			98,91	67,25	122,93	73,69	64,17			84,55	
Azúcares (g)		21,2	23,8	19,68	18,54	21,34			21,5	19,46	16,4	22,38	25,3			22,42	20,8	18,34	23,08	23,74			23,78	19	19,34	21,66	23,4			25,94	
Proteínas (g)		24,68	20,88	29,38	24,56	29,14			31,18	28,66	28,68	28,66	30,5			21,22	22,58	27,96	28,28	27,74			26,66	37,2	31,24	33,12	16,08			27,16	
Sal (g)		4,95	2,91	2,35	3,61	2,05			2,01	1,39	3,09	1,93	2,61			1,36	2,51	2,81	2,19	3,35			2,43	2,55	2,39	2,67	0,65			2,33	

La cena, ligera y en familia.

La cena se elegirá en función de los alimentos ya consumidos en las otras comidas del día.

Debe ser consumida a una hora no muy tardía para que no interfiera en el adecuado sueño de los niños y estar compuesta por alimentos fáciles de digerir, además de elegir técnicas culinarias que no aporten mucha grasa: plancha, horno, etc.

Se aportará a través de ella entre el 25- 30% de la energía total consumida al día.

Se debe promocionar la **cena en familia**, ya que numerosos estudios muestran su asociación a patrones de ingesta dietética más saludables.

Como primeros platos elegiremos **3-4 veces a la semana ensaladas o verduras cocinadas**, y el resto de días nos decantaremos por **arroz, pastas (preferiblemente integrales) o patatas**.

Como segundos platos podemos elegir **pescado 2-3 veces, huevo 1-2 ocasiones, y carnes y aves 1-2 veces a la semana**.

De postre es preferible decantarnos por la **fruta**, sustituyéndola por lácteos sólo cuando se hayan consumido ya 3 piezas de fruta en el resto de ingestas.





TRANSICION

LUNES

Garbanzos con verduras TX **30**
Tortilla de patata
Menestra
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,3,9

Patatas con choco TX **2**
Lomo adobado a la plancha
Judias verdes
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,6,12,14

Puré de garbanzos **9**
Bacalao con tomate
Menestra
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4

Crema de calabaza **16**
Lagrimitas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

Crema de zanahoria **23**
Merluza en salsa verde
Menestra
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4,12

MARTES

Crema de puerros **3**
Varitas de merluza
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,2,4,14

Crema de zanahoria **10**
Pechuga de pollo alicantina
Arroz salteado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7

Crema reina **17**
Merluza a la marinera
Judias verdes
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4,12

Lentejas con verduras TX **24**
Lomo a la castellana
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

MIÉRCOLES

Garbanzos con verduras TX **4**
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

Patatas con ternera TX **11**
Chispas de pescado
Judias verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,9

Crema de verduras **18**
Salchichas de pollo al vino
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,12

Crema de calabacin **25**
Tortilla de atún
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7

JUEVES

Crema de calabaza **5**
Hamburguesa de pollo plancha
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

Lentejas con verduras TX **12**
Revuelto de patatas
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,3

Puré de alubias **19**
Empanadillas de atún
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

Crema de verduras **26**
Pollo asado
Champiñones salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

VIERNES

Crema reina **6**
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4

Crema de calabacin **13**
Jamón asado en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

Crema de puerros **20**
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,3

Crema de legumbres **27**
Caella frita
Judias verdes
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4,9

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)		478,9	608,5	773,5	565,9	407,5			753,9	606,3	650,9	587,5	494,5			489,7	454,9	514,9	872,5	603,5			462,9	690,5	551,5	486,1	451,9			761,9	
Valor energético (Kj)		2012,3	2551,1	3238,7	2374,1	1714,5			3160,1	2536,1	2726,3	2463,5	2079,1			2056,9	1913,3	2160,1	3654,7	2530,5			1938,1	2892,1	2310,5	2039,9	1897,3			3193,1	
Grasas (g)		16,14	28,48	35,56	29,36	11,88			28,66	23,2	32,24	19,78	21,18			18,12	16,94	22,86	37,46	36,48			16,36	30,28	29,18	20,46	12,74			32,06	
Grasas saturadas (g)		2,88	4,66	6,76	7,36	1,78			3,66	5,76	6,88	3,28	4,46			3,3	2,78	6,26	9,06	4,78			2,66	8,96	6,68	3,76	1,88			4,66	
Hidratos de Carbono (g)		55,47	71,35	75,57	53,55	51,23			82,95	67,43	56,97	70,53	49,45			57,03	52,27	51,65	89,37	51,73			55,25	61,65	45,93	45,09	62,77			83,15	
Azúcares (g)		16,7	20,2	19,68	20,74	17,84			20,34	19,46	16,4	18,74	19			17,92	16,7	21,14	23,08	18,64			22,84	19,8	17,74	17,16	18,9			21,44	
Proteínas (g)		23,88	12,5	29,38	17,16	21,34			32,86	28,66	28,68	24,54	23,3			20,42	18,68	20,56	28,28	14,34			18,46	34,6	23,44	26,32	15,28			26,36	
Sal (g)		4,96	1,82	2,39	2,81	1,06			2,38	1,39	3,09	1,76	1,42			1,37	1,36	2,01	2,19	1,96			1,48	2,55	1,39	1,68	0,66			2,38	

La cena, ligera y en familia.

La cena se elegirá en función de los alimentos ya consumidos en las otras comidas del día.

Debe ser consumida a una hora no muy tardía para que no interfiera en el adecuado sueño de los niños y estar compuesta por alimentos fáciles de digerir, además de elegir técnicas culinarias que no aporten mucha grasa: plancha, horno, etc.

Se aportará a través de ella entre el 25- 30% de la energía total consumida al día.

Se debe promocionar la **cena en familia**, ya que numerosos estudios muestran su asociación a patrones de ingesta dietética más saludables.

Como primeros platos elegiremos **3-4 veces a la semana ensaladas o verduras cocinadas**, y el resto de días nos decantaremos por **arroz, pastas** (preferiblemente integrales) o **patatas**.

Como segundos platos podemos elegir **pescado 2-3 veces, huevo 1-2 ocasiones, y carnes y aves 1-2 veces a la semana**.

De postre es preferible decantarnos por la **fruta**, sustituyéndola por lácteos sólo cuando se hayan consumido ya 3 piezas de fruta en el resto de ingestas.



El Acebuche

menú SEPTIEMBRE



TRITURADO POLLO-TERNERA

LUNES

30
TX verdura y arroz con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

MARTES

3
TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

MIÉRCOLES

4
TX verdura y arroz con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

JUEVES

5
TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

VIERNES

6
TX verdura y arroz con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

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

13
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 pollo
TX de frutas

18
TX verdura y arroz con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

19
TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

20
TX verdura y arroz con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

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

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

La cena, ligera y en familia.

La cena se elegirá en función de los alimentos ya consumidos en las otras comidas del día.

Debe ser consumida a una hora no muy tardía para que no interfiera en el adecuado sueño de los niños y estar compuesta por alimentos fáciles de digerir, además de elegir técnicas culinarias que no aporten mucha grasa: plancha, horno, etc.

Se aportará a través de ella entre el 25- 30% de la energía total consumida al día.

Se debe promocionar la **cena en familia**, ya que numerosos estudios muestran su asociación a patrones de ingesta dietética más saludables.

Como primeros platos elegiremos **3-4 veces a la semana ensaladas o verduras cocinadas**, y el resto de días nos decantaremos por **arroz, pastas** (preferiblemente integrales) o **patatas**.

Como segundos platos podemos elegir **pescado 2-3 veces, huevo 1-2 ocasiones, y carnes y aves 1-2 veces a la semana**.

De postre es preferible decantarnos por la **fruta**, sustituyéndola por lácteos sólo cuando se hayan consumido ya 3 piezas de fruta en el resto de ingestas.



**TRITURADO SIN
LECHE DE VACA**

LUNES

TX arroz con garbanzos
TX de frutas

30

MARTES

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

3

MIÉRCOLES

TX arroz con garbanzos
TX de frutas

4

JUEVES

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

5

VIERNES

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

6

TX patatas con garbanzos
TX de frutas

9

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

10

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

11

TX verdura y arroz con lentejas
TX de frutas

12

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

13

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

16

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

17

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

18

TX verdura y patatas con alubias
TX de frutas

19

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

20

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

23

TX verdura y arroz con lentejas
TX de frutas

24

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

25

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

26

TX patatas con garbanzos y alubias
TX de frutas

27

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)		409	213,8	427	227	337			337	363	213,8	351	227			363	213,8	363	311	337			213,8	351	227	363	331			427	
Valor energético (Kj)		1716	900	1792	952	1416			1416	1524	900	1474	952			1524	900	1524	1306	1416			900	1474	952	1524	1398			1792	
Grasas (g)		15,3	7,1	8,7	7,1	7,1			9,1	8,9	7,1	7,1	7,1			8,9	7,1	8,9	7,1	7,1			7,1	7,1	7,1	8,9	8,1			8,7	
Grasas saturadas (g)		4,4	1,2	1,2	1,2	1			1	1,6	1,2	1	1,2			1,6	1,2	1,6	1,18	1			1,2	1	1,2	1,6	1,2			1,2	
Hidratos de Carbono (g)		56	26,6	70	27,8	57			46,2	56,4	26,6	57,2	27,8			56,4	26,6	56,4	41,8	57			26,6	57,2	27,8	56,4	44,6			70	
Azúcares (g)		14,4	14,6	15	15,8	13,8			15,4	14,2	14,6	14,8	15,8			14,2	14,6	14,2	16,6	13,8			14,6	14,8	15,8	14,2	15,6			15	
Proteínas (g)		9,7	8,7	12,3	10,9	9,7			12,5	12,5	8,7	10,5	10,9			12,5	8,7	12,5	12,5	9,7			8,7	10,5	10,9	12,5	13,1			12,3	
Sal (g)		0,21	0,21	0,21	0,41	0,21			0,21	0,21	0,21	0,21	0,41			0,21	0,21	0,21	0,21	0,21			0,21	0,21	0,41	0,21	0,21			0,21	

La cena, ligera y en familia.

La cena se elegirá en función de los alimentos ya consumidos en las otras comidas del día.

Debe ser consumida a una hora no muy tardía para que no interfiera en el adecuado sueño de los niños y estar compuesta por alimentos fáciles de digerir, además de elegir técnicas culinarias que no aporten mucha grasa: plancha, horno, etc.

Se aportará a través de ella entre el 25- 30% de la energía total consumida al día.

Se debe promocionar la **cena en familia**, ya que numerosos estudios muestran su asociación a patrones de ingesta dietética más saludables.

Como primeros platos elegiremos **3-4 veces a la semana ensaladas o verduras cocinadas**, y el resto de días nos decantaremos por **arroz, pastas** (preferiblemente integrales) o **patatas**.

Como segundos platos podemos elegir **pescado 2-3 veces, huevo 1-2 ocasiones, y carnes y aves 1-2 veces a la semana**.

De postre es preferible decantarnos por la **fruta**, sustituyéndola por lácteos sólo cuando se hayan consumido ya 3 piezas de fruta en el resto de ingestas.



TRITURADO SIN LEGUMBRES

LUNES

30
TX verdura y arroz con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

MARTES

2
TX verdura y arroz con lomo
TX de frutas

3
TX verdura y patatas con merluza
TX de frutas
Alérgenos: 4

MIÉRCOLES

4
TX verdura y arroz con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

JUEVES

5
TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

VIERNES

6
TX verdura y arroz con lenguado
TX de frutas
Alérgenos: 4

9
TX verdura y patatas con bacalao
TX de frutas
Alérgenos: 4

10
TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

11
TX verdura y patatas con merluza
TX de frutas
Alérgenos: 4

12
TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

13
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 merluza
TX de frutas
Alérgenos: 4

18
TX verdura y arroz con ternera
TX de frutas
Alérgenos: 7

19
TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

20
TX verdura y arroz con lenguado
TX de frutas
Alérgenos: 4

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

24
TX verdura y arroz con lomo
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

27
TX verdura y patatas con merluza
TX de frutas
Alérgenos: 4

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)		409	213,8	357	227	337			209,4	363	213,8	363	241			363	213,8	357	227	337			213,8	409	241	363	213,8			357	
Valor energético (Kj)		1716	900	1498	952	1416			882	1524	900	1524	1014			1524	900	1498	952	1416			900	1716	1014	1524	900			1498	
Grasas (g)		15,3	7,1	9,1	7,1	7,1			6,9	8,9	7,1	8,9	8,9			8,9	7,1	9,1	7,1	7,1			7,1	15,3	8,9	8,9	7,1			9,1	
Grasas saturadas (g)		4,4	1,2	2	1,2	1			1	1,6	1,2	1,6	2			1,6	1,2	2	1,2	1			1,2	4,4	2	1,6	1,2			2	
Hidratos de Carbono (g)		56	26,6	54,8	27,8	57			25,4	56,4	26,6	56,4	27,6			56,4	26,6	54,8	27,8	57			26,6	56	27,6	56,4	26,6			54,8	
Azúcares (g)		14,4	14,6	14,2	15,8	13,8			14,6	14,2	14,6	14,2	15,6			14,2	14,6	14,2	15,8	13,8			14,6	14,4	15,6	14,2	14,6			14,2	
Proteínas (g)		9,7	8,7	11,9	10,9	9,7			9,5	12,5	8,7	12,5	10,5			12,5	8,7	11,9	10,9	9,7			8,7	9,7	10,5	12,5	8,7			11,9	
Sal (g)		0,21	0,21	0,21	0,41	0,21			0,21	0,21	0,21	0,21	0,41			0,21	0,21	0,21	0,41	0,21			0,21	0,21	0,41	0,21	0,21			0,21	

La cena, ligera y en familia.

La cena se elegirá en función de los alimentos ya consumidos en las otras comidas del día.

Debe ser consumida a una hora no muy tardía para que no interfiera en el adecuado sueño de los niños y estar compuesta por alimentos fáciles de digerir, además de elegir técnicas culinarias que no aporten mucha grasa: plancha, horno, etc.

Se aportará a través de ella entre el 25- 30% de la energía total consumida al día.

Se debe promocionar la **cena en familia**, ya que numerosos estudios muestran su asociación a patrones de ingesta dietética más saludables.

Como primeros platos elegiremos **3-4 veces a la semana ensaladas o verduras cocinadas**, y el resto de días nos decantaremos por **arroz, pastas (preferiblemente integrales) o patatas**.

Como segundos platos podemos elegir **pescado 2-3 veces, huevo 1-2 ocasiones, y carnes y aves 1-2 veces a la semana**.

De postre es preferible decantarnos por la **fruta**, sustituyéndola por lácteos sólo cuando se hayan consumido ya 3 piezas de fruta en el resto de ingestas.



TRITURADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>30</p> <p>TX arroz con garbanzos TX de frutas</p>				
<p>2</p> <p>TX verdura y arroz con lomo TX de frutas</p>	<p>3</p> <p>TX verdura y patatas con merluza TX de frutas Alérgenos: 4</p>	<p>4</p> <p>TX arroz con garbanzos Yogurt Alérgenos: 7</p>	<p>5</p> <p>TX verdura y patatas con pollo Yogurt Alérgenos: 7</p>	<p>6</p> <p>TX verdura y arroz con lenguado TX de frutas Alérgenos: 4</p>
<p>9</p> <p>TX patatas con garbanzos TX de frutas</p>	<p>10</p> <p>TX verdura y arroz con pollo Yogurt Alérgenos: 7</p>	<p>11</p> <p>TX verdura y patatas con merluza Yogurt Alérgenos: 4,7</p>	<p>12</p> <p>TX verdura y arroz con lentejas TX de frutas</p>	<p>13</p> <p>TX verdura y patatas con ternera TX de frutas Alérgenos: 7</p>
<p>16</p> <p>TX verdura y arroz con pollo TX de frutas</p>	<p>17</p> <p>TX verdura y patatas con merluza TX de frutas Alérgenos: 4</p>	<p>18</p> <p>TX verdura y arroz con ternera Yogurt Alérgenos: 7</p>	<p>19</p> <p>TX verdura y patatas con alubias Yogurt Alérgenos: 7</p>	<p>20</p> <p>TX verdura y arroz con lenguado TX de frutas Alérgenos: 4</p>
<p>23</p> <p>TX verdura y patatas con merluza TX de frutas Alérgenos: 4</p>	<p>24</p> <p>TX verdura y arroz con lentejas Yogurt Alérgenos: 7</p>	<p>25</p> <p>TX verdura y patatas con ternera Yogurt Alérgenos: 7</p>	<p>26</p> <p>TX verdura y arroz con pollo TX de frutas</p>	<p>27</p> <p>TX patatas con garbanzos y alubias TX de frutas</p>

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)		409	213,8	462	262	337			337	398	248,8	351	241			363	213,8	392	346	337			213,8	386	276	363	331			427	
Valor energético (Kj)		1716	900	1936	1096	1416			1416	1668	1044	1474	1014			1524	900	1642	1450	1416			900	1618	1158	1524	1398			1792	
Grasas (g)		15,3	7,1	12,2	10,6	7,1			9,1	12,4	10,6	7,1	8,9			8,9	7,1	12,6	10,6	7,1			7,1	10,6	12,4	8,9	8,1			8,7	
Grasas saturadas (g)		4,4	1,2	3,3	3,3	1			1	3,7	3,3	1	2			1,6	1,2	4,1	3,28	1			1,2	3,1	4,1	1,6	1,2			1,2	
Hidratos de Carbono (g)		56	26,6	66,8	24,6	57			46,2	53,2	23,4	57,2	27,6			56,4	26,6	51,6	38,6	57			26,6	54	24,4	56,4	44,6			70	
Azúcares (g)		14,4	14,6	15,1	15,9	13,8			15,4	14,3	14,7	14,8	15,6			14,2	14,6	14,3	16,7	13,8			14,6	14,9	15,7	14,2	15,6			15	
Proteínas (g)		9,7	8,7	16,1	14,7	9,7			12,5	16,3	12,5	10,5	10,5			12,5	8,7	15,7	16,3	9,7			8,7	14,3	14,3	12,5	13,1			12,3	
Sal (g)		0,21	0,21	0,34	0,54	0,21			0,21	0,34	0,34	0,21	0,41			0,21	0,21	0,34	0,34	0,21			0,21	0,34	0,54	0,21	0,21			0,21	

La cena, ligera y en familia.

La cena se elegirá en función de los alimentos ya consumidos en las otras comidas del día.

Debe ser consumida a una hora no muy tardía para que no interfiera en el adecuado sueño de los niños y estar compuesta por alimentos fáciles de digerir, además de elegir técnicas culinarias que no aporten mucha grasa: plancha, horno, etc.

Se aportará a través de ella entre el 25- 30% de la energía total consumida al día.

Se debe promocionar la **cena en familia**, ya que numerosos estudios muestran su asociación a patrones de ingesta dietética más saludables.

Como primeros platos elegiremos **3-4 veces a la semana ensaladas o verduras cocinadas**, y el resto de días nos decantaremos por **arroz, pastas (preferiblemente integrales) o patatas**.

Como segundos platos podemos elegir **pescado 2-3 veces, huevo 1-2 ocasiones, y carnes y aves 1-2 veces a la semana**.

De postre es preferible decantarnos por la **fruta**, sustituyéndola por lácteos sólo cuando se hayan consumido ya 3 piezas de fruta en el resto de ingestas.

