



INFANTIL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3
 Garbanzos con verduras
 Empanadillas de atún
 Ensalada de zanahoria
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

4
 Fideos a la marinera
 Carne de cerdo mechada en salsa
 Champiñones salteados
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,2,3,4,12,14

5
 Arroz tres delicias
 Merluza a la marinera
 Calabacines salteados
 Pan
 Yogurt
 Alérgenos: 1,3,4,6,7,12,14

6
 Crema de zanahoria
 Pollo asado
 Patatas dados
 Pan
 Yogurt
 Alérgenos: 1,7,12

7
 Lentejas con verduras
 Revuelto de patatas
 Ensalada de maíz
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,3,9

10
 Arroz con pollo
 Lenguado en salsa alicantina
 Tomate aliñado
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,4,12

11
 Crema de calabacín
 Lagrimitas de pollo en salsa
 Patatas panaderas
 Pan
 Yogurt
 Alérgenos: 1,7,12

12
 Espaguetis napolitana
 Tortilla de atún
 Menestra
 Pan
 Yogurt
 Alérgenos: 1,3,4,7,12

13
 Patatas con choco
 Lomo adobado a la plancha
 Judías verdes
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,6,12,14

14
 Puchero de garbanzos
 Taquitos fritos de rosada
 Ensalada de zanahoria
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,4,9,14

17
 Lentejas estofadas
 Bacalao con tomate
 Zanahorias salteadas
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,4,6,7,9

18
 Sopa de estrellitas
 Hamburguesa de pollo plancha
 Patatas chips
 Pan
 Zumo
 Natilla

19
 Paella
 Chispas de pescado
 Ensalada de zanahoria
 Pan
 Yogurt
 Alérgenos: 1,4,7,12,14

20
 Crema de legumbres
 Tortilla de patata
 Judías verdes
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,3,9

21
 Macarrones napolitana
 Pechuga de pollo alicantina
 Ensalada de maíz
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,3,12

24
 Crema de verduras
 Albóndigas de pollo en salsa
 Arroz salteado
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,12

25
 Fideos a la cazuela
 Croquetas de bacalao
 Judías verdes
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,3,4,6,7,9,12

26
 Puré de alubias
 Tortilla francesa
 Tomate aliñado
 Pan
 Yogurt
 Alérgenos: 1,3,7

27
 Arroz con tomate
 Pollo estofado
 Ensalada de maíz
 Pan
 Yogurt
 Alérgenos: 1,7,12

28
 Patatas con ternera
 Merluza en salsa alicantina
 Calabacines salteados
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,4,7,9

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)			866,9	787,1	859,5	586,5	673,7			647,5	520,7	825,9	492,9	649,9			784,5	804,9	749,9	650,9	772,7			644,3	581,9	834,5	801,7	531,5			
Valor energético (Kj)			3627,9	3296,9	3598,7	2452,9	2820,5			2711,5	2180,9	3459,1	2067,3	2723,9			3285,1	3334,7	3137,9	2726,3	3233,5			2700,1	2438,3	3496,5	3356,5	2225,7			
Grasas (g)			33,96	26,76	26,26	26,52	22,54			18,88	22,02	35,56	16,34	10,76			32,68	45,14	24,86	27,04	24,94			30,3	17,54	44,98	24,54	22,46			
Grasas saturadas (g)			6,54	5,26	5,76	6,1	3,8			2,98	5,4	7,56	2,88	1,74			6,26	7,78	5,34	4,18	4,3			5,96	3,08	7,68	5,9	4,06			
Hidratos de Carbono (g)			101,09	93,39	120,87	52,31	79,81			87,03	51,83	89,15	56,87	100,49			78,25	75,81	100,49	72,77	97,61			74,13	80,57	65,73	110,81	50,07			
Azúcares (g)			29	21,46	18,28	19,36	22,38			21,34	16,62	20,44	21,2	24,2			24,4	3,86	16,2	24	23,18			22,76	22,8	20,14	16,78	20,98			
Proteínas (g)			24,78	38,22	30,08	29,46	28,66			29,14	24,62	31,16	24,68	31,38			36	21,24	28,38	21,58	33,06			16,36	19,88	31,14	31,16	27,78			
Sal (g)			1,97	2,97	2,49	1,39	1,93			2,05	1,5	3,01	4,95	2,21			2,71	3,35	3,05	1,25	2,33			2,35	1,65	3,09	2,77	2,35			

La merienda recarga de energía

Es necesario tomar una buena merienda para reponer energía, poder jugar con ganas y llegar a la cena con buen humor y un apetito moderado.

La merienda **es fundamental durante la etapa del crecimiento** ya que el aparato digestivo de los pequeños se encuentra en periodo de maduración, por lo que su organismo no está preparado para mantenerse muchas horas sin comer.

Garantiza el mantenimiento de niveles constantes de glucosa en sangre y evita el consumo de las reservas propias del organismo.

La merienda es una recarga de energía para seguir estudiando, jugar en el parque, acudir a actividades extraescolares o practicar ejercicio. Además, nos ayuda a controlar el sobrepeso, ya que calma el apetito

evitando llegar a la hora de la cena con hambre excesiva.

La merienda perfecta debe representar el 15% del aporte energético total diario y **está compuesta por una pieza de fruta, un elemento hidrocarbonado (pan, galletas, cereales...) y un lácteo**. Evitaremos los dulces y sobre todo, la bollería industrial.



SIN FRUTOS SECOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3
Garbanzos con verduras
Empanadillas de atún
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

4
Fideos a la marinera
Carné de cerdo mechada en salsa
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,12,14

5
Arroz tres delicias
Merluza a la marinera
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,6,7,12,14

6
Crema de zanahoria
Pollo asado
Patatas dados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

7
Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

10
Arroz con pollo
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

11
Crema de calabacín
Lagrimitas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

12
Espaguetis napolitana
Tortilla de atún
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7,12

13
Patatas con choco
Lomo adobado a la plancha
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,14

14
Puchero de garbanzos
Taqitos fritos de rosada
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9,14

17
Lentejas estofadas
Bacalao con tomate
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,7,9

18
Sopa de estrellitas
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas chips
Pan
Zumó
Natilla

19
Paella
Chispas de pescado
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,12,14

20
Crema de legumbres
Tortilla de patata
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

21
Macarrones napolitana
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

24
Crema de verduras
Albóndigas de pollo en salsa
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

25
Fideos a la cazuela
Croquetas de bacalao
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,7,9,12

26
Puré de alubias
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7

27
Arroz con tomate
Pollo estofado
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

28
Patatas con ternera
Merluza en salsa alicantina
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,7,9

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)			866,9	787,1	859,5	586,5	673,7			647,5	520,7	825,9	492,9	649,9			784,5	804,9	749,9	650,9	772,7			644,3	581,9	834,5	801,7	531,5			
Valor energético (Kj)			3627,9	3296,9	3598,7	2452,9	2820,5			2711,5	2180,9	3459,1	2067,3	2723,9			3285,1	3334,7	3137,9	2726,3	3233,5			2700,1	2438,3	3496,5	3356,5	2225,7			
Grasas (g)			33,96	26,76	26,26	26,52	22,54			18,88	22,02	35,56	16,34	10,76			32,68	45,14	24,86	27,04	24,94			30,3	17,54	44,98	24,54	22,46			
Grasas saturadas (g)			6,54	5,26	5,76	6,1	3,8			2,98	5,4	7,56	2,88	1,74			6,26	7,78	5,34	4,18	4,3			5,96	3,08	7,68	5,9	4,06			
Hidratos de Carbono (g)			101,09	93,39	120,87	52,31	79,81			87,03	51,83	89,15	56,87	100,49			78,25	75,81	100,49	72,77	97,61			74,13	80,57	65,73	110,81	50,07			
Azúcares (g)			29	21,46	18,28	19,36	22,38			21,34	16,62	20,44	21,2	24,2			24,4	3,86	16,2	24	23,18			22,76	22,8	20,14	16,78	20,98			
Proteínas (g)			24,78	38,22	30,08	29,46	28,66			29,14	24,62	31,16	24,68	31,38			36	21,24	28,38	21,58	33,06			16,36	19,88	31,14	31,16	27,78			
Sal (g)			1,97	2,97	2,49	1,39	1,93			2,05	1,5	3,01	4,95	2,21			2,71	3,35	3,05	1,25	2,33			2,35	1,65	3,09	2,77	2,35			

La merienda recarga de energía

Es necesario tomar una buena merienda para reponer energía, poder jugar con ganas y llegar a la cena con buen humor y un apetito moderado.

La merienda **es fundamental durante la etapa del crecimiento** ya que el aparato digestivo de los pequeños se encuentra en periodo de maduración, por lo que su organismo no está preparado para mantenerse muchas horas sin comer.

Garantiza el mantenimiento de niveles constantes de glucosa en sangre y evita el consumo de las reservas propias del organismo.

La merienda es una recarga de energía para seguir estudiando, jugar en el parque, acudir a actividades extraescolares o practicar ejercicio. Además, nos ayuda a controlar el sobrepeso, ya que calma el apetito

evitando llegar a la hora de la cena con hambre excesiva.

La merienda perfecta debe representar el 15% del aporte energético total diario y **está compuesta por una pieza de fruta, un elemento hidrocarbonado (pan, galletas, cereales...) y un lácteo**. Evitaremos los dulces y sobre todo, la bollería industrial.





SIN HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3
Garbanzos con verduras
Bacalao ajoarriero
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

4
Fideos a la marinera (sin huevo)
Carne de cerdo mechada en salsa
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,4,12,14

5
Arroz con verduras
Merluza a la marinera
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,12

6
Crema de zanahoria
Pollo asado
Patatas dados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

7
Lentejas con verduras
Caella en adobo
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9,12

10
Arroz con pollo
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

11
Crema de calabacín
Lagrimitas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

12
Espaguetis napolitana (sin huevo)
Merluza en salsa verde
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,12

13
Patatas con choco
Lomo adobado a la plancha
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,14

14
Puchero de garbanzos
Taquitos fritos de rosada
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9,14

17
Lentejas estofadas
Bacalao con tomate
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,7,9

18
Sopa de fideos (sin huevo)
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas chips
Pan
Zumos
Natilla

19
Paella
Chispas de pescado
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,12,14

20
Crema de legumbres
Carne de cerdo mechada en salsa
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9,12

21
Macarrones napolitana (sin huevo)
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

24
Crema de verduras
Albóndigas de pollo en salsa
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

25
Fideos a la cazuela (sin huevo)
Bacalao ajoarriero
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4

26
Puré de alubias
Lomo adobado a la plancha
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7

27
Arroz con tomate
Pollo estofado
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

28
Patatas con ternera
Merluza en salsa alicantina
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,7,9

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)			664,9	789,1	755,5	586,5	705,7			647,5	520,7	713,9	492,9	649,9			784,5	868,9	749,9	640,9	770,7			644,3	705,9	644,5	801,7	531,5			
Valor energético (Kj)			2781,9	3304,9	3164,7	2452,9	2954,5			2711,5	2180,9	2990,1	2067,3	2723,9			3285,1	3602,7	3137,9	2688,3	3225,5			2700,1	2956,3	2701,5	3356,5	2225,7			
Grasas (g)			21,06	27,36	25,66	26,52	20,94			18,88	22,02	24,06	16,34	10,76			32,68	42,74	24,86	23,94	25,14			30,3	23,84	21,08	24,54	22,46			
Grasas saturadas (g)			2,74	6,06	5,56	6,1	2,8			2,98	5,4	5,76	2,88	1,74			6,26	7,58	5,34	4,78	4,1			5,96	4,48	5,18	5,9	4,06			
Hidratos de Carbono (g)			72,89	98,99	100,07	52,31	84,61			87,03	51,83	93,85	56,87	100,49			78,25	101,01	100,49	65,77	102,61			74,13	85,37	66,23	110,81	50,07			
Azúcares (g)			24,3	19,86	16,88	19,36	21,98			21,34	16,62	19,74	21,2	24,2			24,4	3,46	16,2	24	21,98			22,76	21,7	19,44	16,78	20,98			
Proteínas (g)			37,08	33,22	25,28	29,46	35,16			29,14	24,62	24,66	24,68	31,38			36	17,84	28,38	32,78	27,66			16,36	32,58	36,94	31,16	27,78			
Sal (g)			2,07	3,17	2,49	1,39	1,83			2,05	1,5	3,01	4,95	2,21			2,71	3,35	3,05	1,35	2,53			2,35	2,35	4,39	2,77	2,35			

La merienda recarga de energía

Es necesario tomar una buena merienda para reponer energía, poder jugar con ganas y llegar a la cena con buen humor y un apetito moderado.

La merienda **es fundamental durante la etapa del crecimiento** ya que el aparato digestivo de los pequeños se encuentra en periodo de maduración, por lo que su organismo no está preparado para mantenerse muchas horas sin comer.

Garantiza el mantenimiento de niveles constantes de glucosa en sangre y evita el consumo de las reservas propias del organismo.

La merienda es una recarga de energía para seguir estudiando, jugar en el parque, acudir a actividades extraescolares o practicar ejercicio. Además, nos ayuda a controlar el sobrepeso, ya que calma el apetito

evitando llegar a la hora de la cena con hambre excesiva.

La merienda perfecta debe representar el 15% del aporte energético total diario y **está compuesta por una pieza de fruta, un elemento hidrocarbonado (pan, galletas, cereales...) y un lácteo**. Evitaremos los dulces y sobre todo, la bollería industrial.



SIN LECHE DE VACA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3
Garbanzos con verduras
Bacalao ajoarriero
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

4
Fideos a la marinera
Carne de cerdo mechada en salsa
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,12,14

5
Arroz con verduras
Merluza a la marinera
Calabacines salteados
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,12

6
Crema de zanahoria
Pollo asado
Patatas dados
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,12

7
Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

10
Arroz con pollo
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

11
Crema de calabacín
Lagrimitas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,12

12
Espaguetis napolitana
Tortilla de atún
Menestra
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,4,6,12

13
Patatas con choco
Lomo adobado a la plancha
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,14

14
Puchero de garbanzos
Taqitos fritos de rosada
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9,14

17
Lentejas con verduras
Bacalao con tomate
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9

18
Sopa de estrellas
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas chips
Pan
Zumos
Lácteo de soja

19
Paella
Chispas de pescado
Ensalada de zanahoria
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,12,14

20
Crema de legumbres
Tortilla de patata
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9

21
Macarrones napolitana
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12

24
Crema de verduras
Albóndigas de pollo en salsa
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,12

25
Fideos a la cazuela
Bacalao ajoarriero
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,9,12

26
Puré de alubias
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6

27
Arroz con tomate
Pollo estofado
Ensalada de maíz
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,6,12

28
Patatas con verduras
Merluza en salsa alicantina
Calabacines salteados
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)			664,9	787,1	651,5	482,5	673,7			647,5	416,7	721,9	492,9	649,9			692,5	804,9	645,9	650,9	772,7			644,3	703,9	730,5	697,7	497,5			
Valor energético (Kj)			2781,9	3296,9	2726,7	2014,9	2820,5			2711,5	1742,9	3021,1	2067,3	2723,9			2901,1	3334,7	2699,9	2726,3	3233,5			2700,1	2948,3	3058,5	2918,5	2083,7			
Grasas (g)			21,06	26,76	22,06	22,92	22,54			18,88	18,42	31,96	16,34	10,76			24,08	45,14	21,26	27,04	24,94			30,3	23,44	41,38	20,94	20,06			
Grasas saturadas (g)			2,74	5,26	3,46	4	3,8			2,98	3,3	5,46	2,88	1,74			3,26	7,78	3,24	4,18	4,3			5,96	3,88	5,58	3,8	3,06			
Hidratos de Carbono (g)			72,89	93,39	87,27	39,51	79,81			87,03	39,03	76,35	56,87	100,49			77,05	75,81	87,69	72,77	97,61			74,13	81,17	52,93	98,01	54,47			
Azúcares (g)			24,3	21,46	4,78	7,26	22,38			21,34	4,52	8,34	21,2	24,2			23,8	3,86	4,1	24	23,18			22,76	22,9	8,04	4,68	22,38			
Proteínas (g)			37,08	38,22	21,18	25,36	28,66			29,14	20,52	27,06	24,68	31,38			33,4	21,24	24,28	21,58	33,06			16,36	36,38	27,04	27,06	21,18			
Sal (g)			2,07	2,97	2,35	1,25	1,93			2,05	1,36	2,87	4,95	2,21			2,31	3,35	2,91	1,25	2,33			2,35	2,35	2,95	2,63	2,35			

La merienda recarga de energía

Es necesario tomar una buena merienda para reponer energía, poder jugar con ganas y llegar a la cena con buen humor y un apetito moderado.

La merienda **es fundamental durante la etapa del crecimiento** ya que el aparato digestivo de los pequeños se encuentra en periodo de maduración, por lo que su organismo no está preparado para mantenerse muchas horas sin comer.

Garantiza el mantenimiento de niveles constantes de glucosa en sangre y evita el consumo de las reservas propias del organismo.

La merienda es una recarga de energía para seguir estudiando, jugar en el parque, acudir a actividades extraescolares o practicar ejercicio. Además, nos ayuda a controlar el sobrepeso, ya que calma el apetito

evitando llegar a la hora de la cena con hambre excesiva.

La merienda perfecta debe representar el 15% del aporte energético total diario y **está compuesta por una pieza de fruta, un elemento hidrocarbonado (pan, galletas, cereales...) y un lácteo.** Evitaremos los dulces y sobre todo, la bollería industrial.



TRANSICION

LUNES

3
Garbanzos con verduras TX
Empanadillas de atún
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

10
Crema reina
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4

17
Lentejas con verduras TX
Bacalao con tomate
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4

24
Crema de verduras
Albóndigas de pollo en salsa
Arroz salteado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

MARTES

4
Crema de calabaza
Carné de cerdo mechada en salsa
Champiñones salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

11
Crema de calabacin
Lagrimitas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

18
Crema de puerros
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas panaderas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

25
Crema reina
Croquetas de bacalao
Judias verdes
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,3,4,6,7

MIÉRCOLES

5
Crema de puerros
Merluza a la marinera
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,12

12
Crema de verduras
Tortilla de atún
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7

19
Crema de calabaza
Chispas de pescado
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7

26
Puré de alubias
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7

JUEVES

6
Crema de zanahoria
Pollo asado
Patatas dados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

13
Patatas con choco TX
Lomo adobado a la plancha
Judias verdes
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,6,12,14

20
Crema de legumbres
Tortilla de patata
Judias verdes
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,3,9

27
Crema de calabacin
Pollo estofado
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7,12

VIERNES

7
Lentejas con verduras TX
Revuelto de patatas
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,3

14
Puré de garbanzos
Taqitos fritos de rosada
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4,14

21
Crema de zanahoria
Pechuga de pollo alicantina
Patatas dados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1

28
Patatas con ternera TX
Merluza en salsa alicantina
Calabacines salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4,7,9

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)			883,5	493,1	471,5	586,5	587,5			407,5	520,7	599,9	478,9	740,5			622,5	570,7	521,5	636,9	539,5			630,3	335,9	834,5	535,9	517,5			
Valor energético (Kj)			3703,1	2073,9	1974,7	2452,9	2463,5			1714,5	2180,9	2515,1	2012,3	3109,1			2610,1	2389,9	2187,5	2671,3	2258,9			2645,1	1415,3	3496,5	2245,1	2170,7			
Grasas (g)			36,58	20,96	20,46	26,52	19,78			11,88	22,02	32,16	16,14	22,78			21,68	29,32	22,28	26,84	22,52			30,1	10,14	44,98	23,76	22,26			
Grasas saturadas (g)			6,96	4,46	4,76	6,1	3,28			1,78	5,4	7,16	2,88	2,96			2,86	7,3	4,68	4,18	3,9			5,96	1,68	7,68	5,86	4,06			
Hidratos de Carbono (g)			101,25	48,39	44,87	52,31	70,53			51,23	51,83	49,55	55,47	93,65			70,05	55,43	56,33	71,37	56,41			72,73	50,77	65,73	48,15	48,67			
Azúcares (g)			26	17,16	17,28	19,36	18,74			17,84	16,62	20,64	16,7	23,4			20,1	17,42	18,64	19,5	19,66			18,26	16,3	20,14	18,74	16,48			
Proteínas (g)			23,8	24,22	22,48	29,46	24,54			21,34	24,62	24,36	23,88	31,8			30	17,22	20,94	20,78	24,26			15,56	7,28	31,14	28,16	26,98			
Sal (g)			2,32	1,78	1,29	1,39	1,76			1,06	1,5	1,81	4,96	2,52			2,32	2,49	1,79	1,26	1,26			2,36	0,66	3,09	1,61	2,36			

La merienda recarga de energía

Es necesario tomar una buena merienda para reponer energía, poder jugar con ganas y llegar a la cena con buen humor y un apetito moderado.

La merienda **es fundamental durante la etapa del crecimiento** ya que el aparato digestivo de los pequeños se encuentra en periodo de maduración, por lo que su organismo no está preparado para mantenerse muchas horas sin comer.

Garantiza el mantenimiento de niveles constantes de glucosa en sangre y evita el consumo de las reservas propias del organismo.

La merienda es una recarga de energía para seguir estudiando, jugar en el parque, acudir a actividades extraescolares o practicar ejercicio. Además, nos ayuda a controlar el sobrepeso, ya que calma el apetito

evitando llegar a la hora de la cena con hambre excesiva.

La merienda perfecta debe representar el 15% del aporte energético total diario y **está compuesta por una pieza de fruta, un elemento hidrocarbonado (pan, galletas, cereales...) y un lácteo**. Evitaremos los dulces y sobre todo, la bollería industrial.



**TRANSICION SIN
HUEVO, LECHE,
SOJA, PESCADO**

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3
Crema de calabacin
Lagrimitas de pollo en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

4
Crema de calabaza
Carne de cerdo mechada en salsa
Champiñones salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

5
Crema de puerros
Pechuga de pollo alicantina
Calabacines salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1

6
Crema de zanahoria
Pollo asado
Patatas dados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

7
Lentejas con verduras TX
Hamburguesa de pollo plancha
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

10
Crema reina
Carne de cerdo mechada en salsa
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

11
Crema de calabacin
Lagrimitas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

12
Crema de verduras
Hamburguesa de pollo plancha
Menestra
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

13
Patatas con verduras TX
Pechuga de pollo alicantina
Judias verdes
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1

14
Puré de patatas
Carne de cerdo mechada en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

17
Lentejas con verduras TX
Carne de cerdo mechada en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

18
Crema de puerros
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas panaderas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

19
Crema de calabaza
Pechuga de pavo en salsa
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1

20
Crema de zanahoria
Carne de cerdo mechada en salsa
Judias verdes
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

21
Crema de zanahoria
Pechuga de pollo alicantina
Patatas dados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1

24
Crema de verduras
Albóndigas de pollo en salsa
Arroz salteado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

25
Crema reina
Carne de cerdo mechada en salsa
Judias verdes
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

26
Puré de alubias
Hamburguesa de pollo plancha
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

27
Crema de calabacin
Pollo estofado
Menestra
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,12

28
Patatas con verduras TX
Pechuga de pollo alicantina
Calabacines salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1

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)			463,5	493,1	479,5	551,5	610,5			475,5	485,7	524,9	547,9	528,5			628,5	535,7	290,5	506,9	539,5			630,3	510,9	676,5	500,9	539,5			
Valor energético (Kj)			1945,1	2073,9	2010,7	2308,9	2559,5			2002,5	2036,9	2204,1	2299,3	2225,1			2639,1	2245,9	1224,5	2127,3	2258,9			2645,1	2151,3	2837,5	2101,1	2262,7			
Grasas (g)			18,58	20,96	19,96	23,02	23,68			17,78	18,52	26,06	24,14	20,78			21,78	25,82	6,78	21,14	22,52			30,1	21,14	27,88	20,26	23,96			
Grasas saturadas (g)			3,36	4,46	3,66	4	4,78			3,98	3,3	5,26	4,38	4,46			4,46	5,2	1,08	4,58	3,9			5,96	4,58	5,58	3,76	4,26			
Hidratos de Carbono (g)			50,05	48,39	47,57	55,51	67,33			52,13	55,03	54,95	54,57	58,65			65,45	58,63	48,53	51,37	56,41			72,73	52,37	69,53	51,35	53,37			
Azúcares (g)			19,4	17,16	17,18	19,26	19,34			17,74	16,52	21,24	18,1	21			20	17,32	18,54	20,7	19,66			18,26	16,9	20,34	18,64	17,98			
Proteínas (g)			20,1	24,22	24,68	25,66	24,04			23,44	20,82	13,36	24,68	23,3			34,9	13,42	6,14	23,38	24,26			15,56	23,98	25,64	24,36	24,68			
Sal (g)			1,43	1,78	1,06	1,26	3,06			1,06	1,37	2,68	2,26	1,42			2,22	2,36	0,36	1,36	1,26			2,36	1,36	3,06	1,48	2,26			

La merienda recarga de energía

Es necesario tomar una buena merienda para reponer energía, poder jugar con ganas y llegar a la cena con buen humor y un apetito moderado.

La merienda **es fundamental durante la etapa del crecimiento** ya que el aparato digestivo de los pequeños se encuentra en periodo de maduración, por lo que su organismo no está preparado para mantenerse muchas horas sin comer.

Garantiza el mantenimiento de niveles constantes de glucosa en sangre y evita el consumo de las reservas propias del organismo.

La merienda es una recarga de energía para seguir estudiando, jugar en el parque, acudir a actividades extraescolares o practicar ejercicio. Además, nos ayuda a controlar el sobrepeso, ya que calma el apetito

evitando llegar a la hora de la cena con hambre excesiva.

La merienda perfecta debe representar el 15% del aporte energético total diario y **está compuesta por una pieza de fruta, un elemento hidrocarbonado (pan, galletas, cereales...) y un lácteo**. Evitaremos los dulces y sobre todo, la bollería industrial.



TRANSICION SIN CARNE

LUNES

3
Garbanzos con verduras TX
Empanadillas de atún
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

10
Puré de patatas
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4

17
Lentejas con verduras TX
Bacalao con tomate
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4

24
Crema de verduras
Albóndigas de merluza en salsa
Arroz salteado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,2,3,4,7,14

MARTES

4
Crema de calabaza
Tortilla francesa
Champiñones salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,3

11
Crema de calabacin
Hamburguesa vegetal
Patatas panaderas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7

18
Crema de puerros
Huevos en salsa
Patatas panaderas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7

25
Puré de patatas
Croquetas de bacalao
Judias verdes
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,3,4,6,7

MIÉRCOLES

5
Crema de puerros
Merluza a la marinera
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7,12

12
Crema de verduras
Tortilla de atún
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7

19
Crema de calabaza
Chispas de pescado
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,7

26
Puré de alubias
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7

JUEVES

6
Crema de zanahoria
Salmón en salsa alicantina
Patatas dados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,10,12,14

13
Patatas con choco TX
Merluza en salsa verde
Judias verdes
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4,12,14

20
Crema de legumbres
Tortilla de patata
Judias verdes
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,3,9

27
Crema de calabacin
Hamburguesa vegetal
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,7

VIERNES

7
Lentejas con verduras TX
Revuelto de patatas
Tomate aliñado
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,3

14
Puré de garbanzos
Taquitos fritos de rosada
Zanahorias salteadas
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4,14

21
Crema de zanahoria
Lenguado a la marinera
Patatas dados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4,12

28
Patatas con verduras TX
Merluza en salsa alicantina
Calabacines salteados
Pan
TX de frutas
Alérgenos: 1,4

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)			883,5	631,1	471,5	576,5	587,5			427,5	635,7	599,9	471,9	740,5			622,5	520,7	521,5	636,9	498,5			611,3	355,9	834,5	630,9	483,5			
Valor energético (Kj)			3703,1	2647,9	1974,7	2410,9	2463,5			1798,5	2662,9	2515,1	1982,3	3109,1			2610,1	2180,9	2187,5	2671,3	2086,9			2565,1	1499,3	3496,5	2643,1	2028,7			
Grasas (g)			36,58	39,46	20,46	25,52	19,78			11,88	29,82	32,16	16,94	22,78			21,68	22,82	22,28	26,84	19,02			24	10,14	44,98	30,06	19,86			
Grasas saturadas (g)			6,96	5,26	4,76	5,3	3,28			1,78	9,4	7,16	2,78	2,96			2,86	4,2	4,68	4,18	2,7			3,36	1,68	7,68	9,46	3,06			
Hidratos de Carbono (g)			101,25	50,99	44,87	64,51	70,53			56,43	71,63	49,55	53,07	93,65			70,05	53,13	56,33	71,37	57,21			77,83	55,97	65,73	68,75	53,07			
Azúcares (g)			26	17,46	17,28	20,96	18,74			19,84	16,57	20,64	17,5	23,4			20,1	17,42	18,64	19,5	20,06			18,16	18,3	20,14	19,09	17,88			
Proteínas (g)			23,8	15,12	22,48	18,46	24,54			21,14	16,32	24,36	21,48	31,8			30	20,92	20,94	20,78	19,46			18,66	7,08	31,14	16,86	20,38			
Sal (g)			2,32	2,88	1,29	2,29	1,76			1,06	2,19	1,81	2,56	2,52			2,32	1,69	1,79	1,26	1,36			2,06	0,66	3,09	2,31	2,36			

La merienda recarga de energía

Es necesario tomar una buena merienda para reponer energía, poder jugar con ganas y llegar a la cena con buen humor y un apetito moderado.

La merienda **es fundamental durante la etapa del crecimiento** ya que el aparato digestivo de los pequeños se encuentra en periodo de maduración, por lo que su organismo no está preparado para mantenerse muchas horas sin comer.

Garantiza el mantenimiento de niveles constantes de glucosa en sangre y evita el consumo de las reservas propias del organismo.

La merienda es una recarga de energía para seguir estudiando, jugar en el parque, acudir a actividades extraescolares o practicar ejercicio. Además, nos ayuda a controlar el sobrepeso, ya que calma el apetito

evitando llegar a la hora de la cena con hambre excesiva.

La merienda perfecta debe representar el 15% del aporte energético total diario y **está compuesta por una pieza de fruta, un elemento hidrocarbonado (pan, galletas, cereales...) y un lácteo**. Evitaremos los dulces y sobre todo, la bollería industrial.



TRANSICION SIN LECHE DE VACA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3
 Garbanzos con verduras TX
 Bacalao ajoarriero
 Zanahorias salteadas
 Pan
 TX de frutas
 Alérgenos: 1,4,9

4
 Crema de calabaza
 Carne de cerdo mechada en salsa
 Champiñones salteados
 Pan
 TX de frutas
 Alérgenos: 1,12

5
 Crema de puerros
 Merluza a la marinera
 Calabacines salteados
 Pan
 Lácteo de soja
 Alérgenos: 1,4,6,12

6
 Crema de zanahoria
 Pollo asado
 Patatas dados
 Pan
 Lácteo de soja
 Alérgenos: 1,6,12

7
 Lentejas con verduras TX
 Revuelto de patatas
 Tomate aliñado
 Pan
 TX de frutas
 Alérgenos: 1,3

10
 Crema reina
 Lenguado en salsa alicantina
 Tomate aliñado
 Pan
 TX de frutas
 Alérgenos: 1,4

11
 Crema de calabacin
 Lagrimitas de pollo en salsa
 Patatas panaderas
 Pan
 Lácteo de soja
 Alérgenos: 1,6,12

12
 Crema de verduras
 Tortilla de atún
 Menestra
 Pan
 Lácteo de soja
 Alérgenos: 1,3,4,6

13
 Patatas con choco TX
 Lomo adobado a la plancha
 Judias verdes
 Pan
 TX de frutas
 Alérgenos: 1,6,12,14

14
 Puré de garbanzos
 Taquitos fritos de rosada
 Zanahorias salteadas
 Pan
 TX de frutas
 Alérgenos: 1,4,14

17
 Lentejas con verduras TX
 Bacalao con tomate
 Zanahorias salteadas
 Pan
 TX de frutas
 Alérgenos: 1,4

18
 Crema de puerros
 Hamburguesa de pollo plancha
 Patatas panaderas
 Pan
 Lácteo de soja
 Alérgenos: 1,6,12

19
 Crema de calabaza
 Chispas de pescado
 Tomate aliñado
 Pan
 Lácteo de soja
 Alérgenos: 1,4,6

20
 Crema de legumbres
 Tortilla de patata
 Judias verdes
 Pan
 TX de frutas
 Alérgenos: 1,3,9

21
 Crema de zanahoria
 Pechuga de pollo alicantina
 Patatas dados
 Pan
 TX de frutas
 Alérgenos: 1

24
 Crema de verduras
 Albóndigas de pollo en salsa
 Arroz salteado
 Pan
 TX de frutas
 Alérgenos: 1,12

25
 Crema reina
 Bacalao ajoarriero
 Judias verdes
 Pan
 TX de frutas
 Alérgenos: 1,4

26
 Puré de alubias
 Tortilla francesa
 Tomate aliñado
 Pan
 Lácteo de soja
 Alérgenos: 1,3,6

27
 Crema de calabacin
 Pollo estofado
 Menestra
 Pan
 Lácteo de soja
 Alérgenos: 1,6,12

28
 Patatas con verduras TX
 Merluza en salsa alicantina
 Calabacines salteados
 Pan
 TX de frutas
 Alérgenos: 1,4

Alérgenos: 1·Cereales con gluten, 2·Crustáceos, 3·Huevos, 4·Pescado, 5·Cacahuets, 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)			681,5	493,1	367,5	482,5	587,5			407,5	416,7	495,9	478,9	740,5			622,5	466,7	417,5	636,9	539,5			630,3	457,9	730,5	431,9	483,5			
Valor energético (Kj)			2857,1	2073,9	1536,7	2014,9	2463,5			1714,5	1742,9	2077,1	2012,3	3109,1			2610,1	1951,9	1749,5	2671,3	2258,9			2645,1	1925,3	3058,5	1807,1	2028,7			
Grasas (g)			23,68	20,96	16,86	22,92	19,78			11,88	18,42	28,56	16,14	22,78			21,68	25,72	18,68	26,84	22,52			30,1	16,04	41,38	20,16	19,86			
Grasas saturadas (g)			3,16	4,46	2,66	4	3,28			1,78	3,3	5,06	2,88	2,96			2,86	5,2	2,58	4,18	3,9			5,96	2,48	5,58	3,76	3,06			
Hidratos de Carbono (g)			73,05	48,39	32,07	39,51	70,53			51,23	39,03	36,75	55,47	93,65			70,05	42,63	43,53	71,37	56,41			72,73	51,37	52,93	35,35	53,07			
Azúcares (g)			21,3	17,16	5,18	7,26	18,74			17,84	4,52	8,54	16,7	23,4			20,1	5,32	6,54	19,5	19,66			18,26	16,4	8,04	6,64	17,88			
Proteínas (g)			36,1	24,22	18,38	25,36	24,54			21,34	20,52	20,26	23,88	31,8			30	13,12	16,84	20,78	24,26			15,56	23,78	27,04	24,06	20,38			
Sal (g)			2,42	1,78	1,15	1,25	1,76			1,06	1,36	1,67	4,96	2,52			2,32	2,35	1,65	1,26	1,26			2,36	1,36	2,95	1,47	2,36			

La merienda recarga de energía

Es necesario tomar una buena merienda para reponer energía, poder jugar con ganas y llegar a la cena con buen humor y un apetito moderado.

La merienda **es fundamental durante la etapa del crecimiento** ya que el aparato digestivo de los pequeños se encuentra en periodo de maduración, por lo que su organismo no está preparado para mantenerse muchas horas sin comer.

Garantiza el mantenimiento de niveles constantes de glucosa en sangre y evita el consumo de las reservas propias del organismo.

La merienda es una recarga de energía para seguir estudiando, jugar en el parque, acudir a actividades extraescolares o practicar ejercicio. Además, nos ayuda a controlar el sobrepeso, ya que calma el apetito

evitando llegar a la hora de la cena con hambre excesiva.

La merienda perfecta debe representar el 15% del aporte energético total diario y **está compuesta por una pieza de fruta, un elemento hidrocarbonado (pan, galletas, cereales...) y un lácteo**. Evitaremos los dulces y sobre todo, la bollería industrial.



TRANSICION SIN ZANAHORIA NI CALABAZAS

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3
 Garbanzos con verduras TX
 Empanadillas de atún
 Berenjenas salteadas
 Pan
 TX de frutas
 Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,9,14

4
 Puré de patatas
 Carne de cerdo mechada en salsa
 Champiñones salteados
 Pan
 TX de frutas
 Alérgenos: 1,12

5
 Crema de puerros
 Merluza a la marinera
 Calabacines salteados
 Pan
 Yogurt
 Alérgenos: 1,4,7,12

6
 Crema de verduras (sin zanahoria)
 Pollo asado
 Patatas dados
 Pan
 Yogurt
 Alérgenos: 1,7,12

7
 Lentejas con verduras TX
 Revuelto de patatas
 Tomate aliñado
 Pan
 TX de frutas
 Alérgenos: 1,3

10
 Crema reina
 Lenguado en salsa alicantina
 Tomate aliñado
 Pan
 TX de frutas
 Alérgenos: 1,4

11
 Crema de calabacín
 Lagrimitas de pollo en salsa
 Patatas panaderas
 Pan
 Yogurt
 Alérgenos: 1,7,12

12
 Crema de verduras (sin zanahoria)
 Tortilla de atún
 Menestra
 Pan
 Yogurt
 Alérgenos: 1,3,4,7

13
 Patatas con choco TX
 Lomo adobado a la plancha
 Judias verdes
 Pan
 TX de frutas
 Alérgenos: 1,6,12,14

14
 Puré de garbanzos
 Taquitos fritos de rosada
 Brocoli al vapor
 Pan
 TX de frutas
 Alérgenos: 1,4,14

17
 Lentejas con verduras TX
 Bacalao con tomate
 Calabacines salteados
 Pan
 TX de frutas
 Alérgenos: 1,4

18
 Crema de puerros
 Hamburguesa de pollo plancha
 Patatas panaderas
 Pan
 Yogurt
 Alérgenos: 1,7,12

19
 Puré de patatas
 Chispas de pescado
 Tomate aliñado
 Pan
 Yogurt
 Alérgenos: 1,4,7

20
 Crema de legumbres
 Tortilla de patata
 Judias verdes
 Pan
 TX de frutas
 Alérgenos: 1,3,9

21
 Crema de verduras (sin zanahoria)
 Pechuga de pollo alicantina
 Patatas dados
 Pan
 TX de frutas
 Alérgenos: 1

24
 Crema de verduras (sin zanahoria)
 Albóndigas de pollo en salsa
 Arroz salteado
 Pan
 TX de frutas
 Alérgenos: 1,12

25
 Crema reina
 Croquetas de bacalao
 Judias verdes
 Pan
 TX de frutas
 Alérgenos: 1,3,4,6,7

26
 Puré de alubias
 Tortilla francesa
 Tomate aliñado
 Pan
 Yogurt
 Alérgenos: 1,3,7

27
 Crema de calabacín
 Pollo estofado
 Menestra
 Pan
 Yogurt
 Alérgenos: 1,7,12

28
 Patatas con ternera TX
 Merluza en salsa alicantina
 Calabacines salteados
 Pan
 TX de frutas
 Alérgenos: 1,4,7,9

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)			876,9	523,1	471,5	570,9	587,5			407,5	520,7	596,3	478,9	741,1			616,5	570,7	551,5	636,9	523,9			626,7	335,9	834,5	535,9	517,5			
Valor energético (Kj)			3674,9	2199,9	1974,7	2390,9	2463,5			1714,5	2180,9	2497,1	2012,3	3110,9			2583,7	2389,9	2313,5	2671,3	2196,9			2627,1	1415,3	3496,5	2245,1	2170,7			
Grasas (g)			36,58	20,96	20,46	26,72	19,78			11,88	22,02	32,16	16,14	22,78			21,86	29,32	22,28	26,84	22,72			30,1	10,14	44,98	23,76	22,26			
Grasas saturadas (g)			6,96	4,46	4,76	6,1	3,28			1,78	5,4	7,16	2,88	2,9			2,86	7,3	4,68	4,18	3,9			5,96	1,68	7,68	5,86	4,06			
Hidratos de Carbono (g)			99,27	55,59	44,87	48,31	70,53			51,23	51,83	48,35	55,47	92,03			67,77	55,43	63,53	71,37	52,41			71,53	50,77	65,73	48,15	48,67			
Azúcares (g)			23,96	17,76	17,28	16,36	18,74			17,84	16,62	19,44	16,7	21,6			17,88	17,42	19,24	19,5	16,66			17,06	16,3	20,14	18,74	16,48			
Proteínas (g)			23,92	24,62	22,48	29,66	24,54			21,34	24,62	24,56	23,88	33,24			30,48	17,22	21,34	20,78	24,46			15,76	7,28	31,14	28,16	26,98			
Sal (g)			2,26	1,78	1,29	1,39	1,76			1,06	1,5	1,81	4,96	2,46			2,26	2,49	1,79	1,26	1,26			2,36	0,66	3,09	1,61	2,36			

La merienda recarga de energía

Es necesario tomar una buena merienda para reponer energía, poder jugar con ganas y llegar a la cena con buen humor y un apetito moderado.

La merienda **es fundamental durante la etapa del crecimiento** ya que el aparato digestivo de los pequeños se encuentra en periodo de maduración, por lo que su organismo no está preparado para mantenerse muchas horas sin comer.

Garantiza el mantenimiento de niveles constantes de glucosa en sangre y evita el consumo de las reservas propias del organismo.

La merienda es una recarga de energía para seguir estudiando, jugar en el parque, acudir a actividades extraescolares o practicar ejercicio. Además, nos ayuda a controlar el sobrepeso, ya que calma el apetito

evitando llegar a la hora de la cena con hambre excesiva.

La merienda perfecta debe representar el 15% del aporte energético total diario y **está compuesta por una pieza de fruta, un elemento hidrocarbonado (pan, galletas, cereales...) y un lácteo**. Evitaremos los dulces y sobre todo, la bollería industrial.



TRITURADO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

TX arroz con garbanzos
TX de frutas

3

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

4

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

5

TX verdura y patatas con pollo
Yogurt
Alérgenos: 7

6

TX verdura y arroz con lentejas
TX de frutas

7

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

10

TX verdura y arroz con pollo
Yogurt
Alérgenos: 7

11

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

12

TX verdura y arroz con lomo
TX de frutas

13

TX patatas con garbanzos
TX de frutas

14

TX verdura y arroz con lentejas
TX de frutas

17

TX verdura y patatas con ternera
Yogurt
Alérgenos: 7

18

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

19

TX patatas con garbanzos y alubias
TX de frutas

20

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

21

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

24

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

25

TX verdura y patatas con alubias
Yogurt
Alérgenos: 7

26

TX verdura y arroz con pollo
Yogurt
Alérgenos: 7

27

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

28

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)			427	241	374	262	351			225	398	248,8	409	337			351	276	374	331	363			241	341	346	398	213,8			
Valor energético (Kj)			1792	1014	1568	1096	1474			944	1668	1044	1716	1416			1474	1158	1568	1398	1524			1014	1432	1450	1668	900			
Grasas (g)			8,7	8,9	10,8	10,6	7,1			6,9	12,4	10,6	15,3	9,1			7,1	12,4	10,8	8,1	8,9			8,9	7,1	10,6	12,4	7,1			
Grasas saturadas (g)			1,2	2	3,3	3,3	1			1	3,7	3,3	4,4	1			1	4,1	3,3	1,2	1,6			2	1	3,28	3,7	1,2			
Hidratos de Carbono (g)			70	27,6	54,6	24,6	57,2			27,2	53,2	23,4	56	46,2			57,2	24,4	54,6	44,6	56,4			27,6	56,6	38,6	53,2	26,6			
Azúcares (g)			15	15,6	13,5	15,9	14,8			14,2	14,3	14,7	14,4	15,4			14,8	15,7	13,5	15,6	14,2			15,6	13,4	16,7	14,3	14,6			
Proteínas (g)			12,3	10,5	12,7	14,7	10,5			11,1	16,3	12,5	9,7	12,5			10,5	14,3	12,7	13,1	12,5			10,5	11,1	16,3	16,3	8,7			
Sal (g)			0,21	0,41	0,34	0,54	0,21			0,41	0,34	0,34	0,21	0,21			0,21	0,54	0,34	0,21	0,21			0,41	0,21	0,34	0,34	0,21			

La merienda recarga de energía

Es necesario tomar una buena merienda para reponer energía, poder jugar con ganas y llegar a la cena con buen humor y un apetito moderado.

La merienda **es fundamental durante la etapa del crecimiento** ya que el aparato digestivo de los pequeños se encuentra en periodo de maduración, por lo que su organismo no está preparado para mantenerse muchas horas sin comer.

Garantiza el mantenimiento de niveles constantes de glucosa en sangre y evita el consumo de las reservas propias del organismo.

La merienda es una recarga de energía para seguir estudiando, jugar en el parque, acudir a actividades extraescolares o practicar ejercicio. Además, nos ayuda a controlar el sobrepeso, ya que calma el apetito

evitando llegar a la hora de la cena con hambre excesiva.

La merienda perfecta debe representar el 15% del aporte energético total diario y **está compuesta por una pieza de fruta, un elemento hidrocarbonado (pan, galletas, cereales...) y un lácteo.** Evitaremos los dulces y sobre todo, la bollería industrial.



TRITURADO POLLO-TERNERA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

3

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

4

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

5

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

6

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

7

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

14

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

17

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

18

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

19

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

20

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

21

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

28

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

La merienda recarga de energía

Es necesario tomar una buena merienda para reponer energía, poder jugar con ganas y llegar a la cena con buen humor y un apetito moderado.

La merienda **es fundamental durante la etapa del crecimiento** ya que el aparato digestivo de los pequeños se encuentra en periodo de maduración, por lo que su organismo no está preparado para mantenerse muchas horas sin comer.

Garantiza el mantenimiento de niveles constantes de glucosa en sangre y evita el consumo de las reservas propias del organismo.

La merienda es una recarga de energía para seguir estudiando, jugar en el parque, acudir a actividades extraescolares o practicar ejercicio. Además, nos ayuda a controlar el sobrepeso, ya que calma el apetito

evitando llegar a la hora de la cena con hambre excesiva.

La merienda perfecta debe representar el 15% del aporte energético total diario y **está compuesta por una pieza de fruta, un elemento hidrocarbonado (pan, galletas, cereales...) y un lácteo**. Evitaremos los dulces y sobre todo, la bollería industrial.



TRITURADO SIN
LECHE DE VACA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

TX arroz con garbanzos
TX de frutas

3

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

4

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

5

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

6

TX verdura y arroz con lentejas
TX de frutas

7

TX verdura y patatas con lenguado
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 lomo
TX de frutas

13

TX patatas con garbanzos
TX de frutas

14

TX verdura y arroz con lentejas
TX de frutas

17

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

18

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

19

TX patatas con garbanzos y alubias
TX de frutas

20

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

21

TX verdura y patatas con pollo
TX de frutas

24

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

25

TX verdura y patatas con alubias
TX de frutas

26

TX verdura y arroz con pollo
TX de frutas

27

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

28

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)			427	227	339	227	351			225	363	213,8	409	337			351	227	339	331	363			227	341	311	363	213,8			
Valor energético (Kj)			1792	952	1424	952	1474			944	1524	900	1716	1416			1474	952	1424	1398	1524			952	1432	1306	1524	900			
Grasas (g)			8,7	7,1	7,3	7,1	7,1			6,9	8,9	7,1	15,3	9,1			7,1	7,1	7,3	8,1	8,9			7,1	7,1	7,1	8,9	7,1			
Grasas saturadas (g)			1,2	1,2	1,2	1,2	1			1	1,6	1,2	4,4	1			1	1,2	1,2	1,2	1,6			1,2	1	1,18	1,6	1,2			
Hidratos de Carbono (g)			70	27,8	57,8	27,8	57,2			27,2	56,4	26,6	56	46,2			57,2	27,8	57,8	44,6	56,4			27,8	56,6	41,8	56,4	26,6			
Azúcares (g)			15	15,8	13,4	15,8	14,8			14,2	14,2	14,6	14,4	15,4			14,8	15,8	13,4	15,6	14,2			15,8	13,4	16,6	14,2	14,6			
Proteínas (g)			12,3	10,9	8,9	10,9	10,5			11,1	12,5	8,7	9,7	12,5			10,5	10,9	8,9	13,1	12,5			10,9	11,1	12,5	12,5	8,7			
Sal (g)			0,21	0,41	0,21	0,41	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	0,21			

La merienda recarga de energía

Es necesario tomar una buena merienda para reponer energía, poder jugar con ganas y llegar a la cena con buen humor y un apetito moderado.

La merienda **es fundamental durante la etapa del crecimiento** ya que el aparato digestivo de los pequeños se encuentra en periodo de maduración, por lo que su organismo no está preparado para mantenerse muchas horas sin comer.

Garantiza el mantenimiento de niveles constantes de glucosa en sangre y evita el consumo de las reservas propias del organismo.

La merienda es una recarga de energía para seguir estudiando, jugar en el parque, acudir a actividades extraescolares o practicar ejercicio. Además, nos ayuda a controlar el sobrepeso, ya que calma el apetito

evitando llegar a la hora de la cena con hambre excesiva.

La merienda perfecta debe representar el 15% del aporte energético total diario y **está compuesta por una pieza de fruta, un elemento hidrocarbonado (pan, galletas, cereales...) y un lácteo.** Evitaremos los dulces y sobre todo, la bollería industrial.



TRITURADO SIN LEGUMBRES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

TX verdura y arroz con bacalao **3**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y patatas con ternera **4**
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y arroz con merluza **5**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y patatas con pollo **6**
TX de frutas

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

TX verdura y patatas con lenguado **10**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y arroz con pollo **11**
TX de frutas

TX verdura y patatas con merluza **12**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y arroz con lomo **13**
TX de frutas

TX verdura y patatas con ternera **14**
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y arroz con bacalao **17**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y patatas con ternera **18**
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y arroz con merluza **19**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y patatas con ternera **20**
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y arroz con pollo **21**
TX de frutas

TX verdura y patatas con ternera **24**
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y arroz con bacalao **25**
TX de frutas
Alérgenos: 4

TX verdura y patatas con ternera **26**
TX de frutas
Alérgenos: 7

TX verdura y arroz con pollo **27**
TX de frutas

TX verdura y patatas con merluza **28**
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)			341	241	339	227	357			225	363	213,8	409	241			341	241	339	241	363			241	341	241	363	213,8			
Valor energético (Kj)			1432	1014	1424	952	1498			944	1524	900	1716	1014			1432	1014	1424	1014	1524			1014	1432	1014	1524	900			
Grasas (g)			7,1	8,9	7,3	7,1	9,1			6,9	8,9	7,1	15,3	8,9			7,1	8,9	7,3	8,9	8,9			8,9	7,1	8,9	8,9	7,1			
Grasas saturadas (g)			1	2	1,2	1,2	2			1	1,6	1,2	4,4	2			1	2	1,2	2	1,6			2	1	2	1,6	1,2			
Hidratos de Carbono (g)			56,6	27,6	57,8	27,8	54,8			27,2	56,4	26,6	56	27,6			56,6	27,6	57,8	27,6	56,4			27,6	56,6	27,6	56,4	26,6			
Azúcares (g)			13,4	15,6	13,4	15,8	14,2			14,2	14,2	14,6	14,4	15,6			13,4	15,6	13,4	15,6	14,2			15,6	13,4	15,6	14,2	14,6			
Proteínas (g)			11,1	10,5	8,9	10,9	11,9			11,1	12,5	8,7	9,7	10,5			11,1	10,5	8,9	10,5	12,5			10,5	11,1	10,5	12,5	8,7			
Sal (g)			0,21	0,41	0,21	0,41	0,21			0,41	0,21	0,21	0,21	0,41			0,21	0,41	0,21	0,41	0,21			0,41	0,21	0,41	0,21	0,21			

La merienda recarga de energía

Es necesario tomar una buena merienda para reponer energía, poder jugar con ganas y llegar a la cena con buen humor y un apetito moderado.

La merienda **es fundamental durante la etapa del crecimiento** ya que el aparato digestivo de los pequeños se encuentra en periodo de maduración, por lo que su organismo no está preparado para mantenerse muchas horas sin comer.

Garantiza el mantenimiento de niveles constantes de glucosa en sangre y evita el consumo de las reservas propias del organismo.

La merienda es una recarga de energía para seguir estudiando, jugar en el parque, acudir a actividades extraescolares o practicar ejercicio. Además, nos ayuda a controlar el sobrepeso, ya que calma el apetito

evitando llegar a la hora de la cena con hambre excesiva.

La merienda perfecta debe representar el 15% del aporte energético total diario y **está compuesta por una pieza de fruta, un elemento hidrocarbonado (pan, galletas, cereales...) y un lácteo**. Evitaremos los dulces y sobre todo, la bollería industrial.

