



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Arroz tres delicias **1**
Lomo asado en salsa
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,7,12,14

Patatas con costilla **2**
Chispas de pescado
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,4,6,10,12,14

Alubias estofadas **5**
Tortilla francesa
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,7,9



Puchero de garbanzos **7**
Salmón en salsa alicantina
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,9



Arroz a la marinera **9**
Lagrimitas de pollo empanadas
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,13,14

Sopa de letras **12**
Pechuga de pollo alicantina
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9

Macarrones boloñesa **13**
Merluza a la marinera
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,6,7,12

Crema de legumbres **14**
Revuelto de patatas
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9

Patatas con choco **15**
Lomo adobado a la plancha
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,14

Lentejas estofadas **16**
Varitas de merluza
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,4,6,7,9,14

Fideos a la cazuela **19**
Lenguado en salsa alicantina
Guisantes salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6,9,12

Arroz con tomate **20**
Tortilla de atún
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6

Alubias con verduras **21**
Pollo estofado
Judías verdes
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,9,12

Sopa navideña **22**
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas dados fritos
Pan
Postre especial
Alérgenos: 1,3,6,12



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)	883,7	656,9			940,5		694,9		745,9			557,5	774,9	618,5	485,1	883,7			706,9	832,9	722,9	356,5									
Valor energético (Kj)	3701,5	2749,1			3938,1		2911,3		3120,9			2333,7	3245,1	2591,5	2031,9	3697,5			2960,1	3485,9	3029,3	1491,9									
Grasas (g)	24,34	29,36			52,28		21,34		23,26			19,36	28,26	24,88	16,16	37,64			22,4	29,66	28,94	22,32									
Grasas saturadas (g)	5,1	4,66			10,26		5,18		3,44			4,26	7,16	5,58	2,76	7,7			3,72	5,04	6,98	4,5									
Hidratos de Carbono (g)	128,81	65,15			73,85		89,67		97,39			60,37	88,25	67,33	54,89	95,51			84,09	114,09	63,37	27,81									
Azúcares (g)	23,78	22,54			25,6		17,4		22,1			20,28	20,14	20,44	20,06	23,58			25,36	20,9	19,6	2,26									
Proteínas (g)	32,56	27,86			32,6		30,48		31,78			32,28	34,66	24,94	25,52	30,56			36,52	24,28	40,58	9,46									
Sal (g)	1,54	2,26			3,03		2,44		2,18			1,4	1,9	0,99	4,31	2,24			1,6	1,88	1,74	2,2									

Dulces y snaks, con moderación.



El periodo navideño se convierte en un riesgo para que los niños incrementen su peso, ya que predomina el consumo excesivo de dulces, bebidas azucaradas, y Snaks, que son un grupo de alimentos superfluos, cuyo consumo no es necesario. Suelen contener un elevado porcentaje de grasas saturadas, no saludables, además de azúcares sencillos.

El consumo de estos azúcares y grasas debe ser moderado, ya que una ingesta elevada puede favorecer el sobrepeso y la caries dental.

Es importante conocer que no se debe consumir más del 10% de calorías totales en forma de azúcares.

Durante estos días se debe fomentar los postres a base de fruta fresca, y limitar el consumo de dulces a una sola vez. La piña es una fruta idónea para hacer una buena digestión y para sorprender a los pequeños.

La fruta ¡el mejor dulce!

