

Centro: Escuelas Francesas



Emplatados

Menú: Sin cerdo y pescado azul

ENERO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

Macarrones al pesto
Merluza al horno
Tomate aliñado
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 3, 4

Lentejas con verduras
Tortilla de patatas
Zanahorias salteadas
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 3, 9

Patatas con choco
Tortilla a la francesa
Ensalada mixta (sin atún)
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 12, 14, 3, 4, 7

Arroz con pollo
Merluza a la bilbaína
Judías verdes
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 4, 7

Alubias con verduras
Pinchitos de pollo
Champiñones
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1

Fideos a la cazuela (sin cerdo)
Croquetas de pescado
Ensalada de remolacha
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 14, 2, 3, 4, 6, 7, 9

Garbanzos con langostinos
Jamoncitos de pollo al horno
Menestra
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 2, 7

Arroz con verduras
Merluza en amarillo
Guisantes salteados
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 12, 4, 7

Crema de calabacín
Pizza 4 quesos
Ensalada de zanahoria
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 6, 7

Espaguetis napolitana
Tortilla a la francesa
Calabacines salteados
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 3

Lentejas con verduras
Bacalao con tomate
Ensalada mixta (sin atún)
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 12, 3, 4, 9

Crema de calabaza
Pechuga de pollo empanada
Tomate aliñado
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1

Puré de garbanzos
Tortilla de patatas
Judías verdes
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 3, 7

Patatas con verduras
Merluza en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 4, 7, 9

Arroz con tomate
Huevos fritos
Patatas fritas
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 3

Alérgenos: 1·Cereales con gluten, 2·Crustáceos, 3·Huevos, 4·Pescado, 5·Cacahuètes, 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)								747.22	667.22			476.22	602.22	687.22	573.22	512.22			525.22	843.22	640.22	537.22	772.22			587.22	462.22	656.22	481.22	592.22	
Valor energético (Kj)								3150.50	2817.50			2018.50	2547.50	2902.50	2427.50	2166.53			2221.50	3552.50	2705.50	2276.50	3256.50			2536.50	1961.50	2774.50	2042.50	2491.50	
Grasas (g)								30.30	21.10			12.00	24.70	41.60	22.00	13.80			11.67	32.60	22.00	15.40	42.70			21.10	14.80	30.90	20.10	20.49	
Grasas saturadas (g)								6.48	3.78			1.78	3.88	6.98	5.18	2.78			5.05	7.08	5.08	7.48	5.58			2.68	2.08	6.38	4.68	4.87	
Hidratos de Carbono (g)								92.30	89.60			66.80	59.00	50.00	63.10	54.20			85.52	70.40	77.50	74.70	73.20			55.40	59.30	65.20	49.10	76.73	
Azúcares (g)								19.04	18.54			18.54	24.54	17.44	15.74	19.74			25.51	21.14	19.54	24.54	21.64			21.64	23.24	17.34	20.44	18.67	
Proteínas (g)								20.50	26.00			22.50	19.50	24.90	27.40	36.20			16.66	41.90	27.00	21.40	19.10			31.50	20.10	22.80	23.10	21.26	
Sal (g)								2.49	1.75			1.50	1.70	3.14	1.94	2.45			2.44	2.39	1.94	2.05	2.95			1.90	1.70	1.79	1.99	1.45	

Cereales ¡4-6 raciones al día!



Los cereales son una importante fuente de carbohidratos, tienen un alto valor nutritivo, aportan ácidos grasos esenciales, vitaminas y minerales, proteínas y fibra alimentaria.



Deben comenzarse a introducir en la alimentación a partir del cuarto mes de vida, ya que proporcionan una excelente digestibilidad por estar hidrolizados enzimáticamente facilitando su absorción intestinal.

Comenzaremos introduciendo papillas de arroz, maíz o tapioca, ya que son cereales sin gluten. En el sexto o séptimo mes (si lo autoriza su pediatra) podremos añadir una cucharada de cereales con gluten, y aumentar una cucharada más cada semana durante el siguiente mes. Lo aconsejable es incluirlos poco a poco para que el niño los tolere mejor.

Durante el resto de la vida, los cereales constituyen la base de la pirámide de los alimentos, debiendo incluir principalmente cereales integrales.



Los cereales son especialmente importantes en la infancia por la gran demanda de energía que requiere esta etapa.