

Centro: Escuelas Francesas



Emplatados

Menú: Sin frutos secos infantil

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 carbonara Salmón al horno Tomate aliñado Fruta fresca Pan Alergenos: 1, 3, 4, 6, 7	Lentejas con verduras Tortilla de patatas Zanahorias salteadas Fruta fresca Pan Alergenos: 1, 3, 9	Patatas con choco Lomo adobado a la plancha Ensalada mixta Yogurt Pan Alergenos: 1, 12, 14, 3, 4, 6, 7	Coditos napolitana Varitas de merluza Ensalada de maíz Yogurt Pan Alergenos: 1, 14, 2, 3, 4, 6, 7	Sopa de picadillo Albóndigas de pollo en salsa Patatas panaderas Fruta fresca Pan Alergenos: 1, 3, 6, 7, 9
Fideos a la cazuela 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	Arroz con pollo Merluza a la bilbaína Judías verdes Yogurt Pan Alergenos: 1, 4, 7	Puré de alubias Pinchitos de pollo Champiñones Fruta fresca Pan Alergenos: 1
Lentejas con verduras Bacalao con tomate Ensalada mixta Fruta fresca Pan Alergenos: 1, 12, 3, 4, 9	Crema de calabaza Pechuga de pollo a la plancha Tomate aliñado Fruta fresca Pan Alergenos: 1	Puchero de garbanzos Solomillo en salsa Judías verdes Yogurt Pan Alergenos: 1, 7, 9	Patatas con carne Merluza en salsa alicantina Zanahorias salteadas Yogurt Pan Alergenos: 1, 4, 7	Canelones de atún Tortilla a la francesa Calabacines salteados Fruta fresca Pan Alergenos: 1, 3, 4, 6, 7
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	635.22			534.22	602.22	497.22	573.22	511.22			525.22	843.22	640.22	460.22	689.22			587.22	414.22	613.22	504.22	592.22	
Valor energético (Kj)								3150.50	2683.50			2260.50	2547.50	2107.50	2427.50	2162.53			2221.50	3552.50	2705.50	1950.50	2909.50			2536.50	1760.50	2594.50	2138.50	2491.50	
Grasas (g)								30.30	28.80			15.31	24.70	17.70	22.00	13.70			11.67	32.60	22.00	20.30	41.10			21.10	12.70	22.40	21.60	20.49	
Grasas saturadas (g)								6.48	6.08			3.31	3.88	4.48	5.18	2.68			5.05	7.08	5.08	4.38	5.98			2.68	2.78	6.88	5.18	4.87	
Hidratos de Carbono (g)								92.30	71.60			75.22	59.00	50.50	63.10	54.10			85.52	70.40	77.50	51.90	56.70			55.40	45.20	60.40	47.10	76.73	
Azúcares (g)								19.04	19.44			19.66	24.54	16.74	15.74	19.44			25.51	21.14	19.54	23.54	21.94			21.64	19.04	15.64	19.74	18.67	
Proteínas (g)								20.50	20.20			20.05	19.50	30.70	27.40	36.20			16.66	41.90	27.00	12.90	20.60			31.50	26.90	38.00	27.10	21.26	
Sal (g)								2.49	2.90			1.89	1.70	4.44	1.94	2.40			2.44	2.39	1.94	2.55	4.60			1.90	1.20	1.89	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.