

Centro: Escuelas Francesas



Emplatados

Menú: Sin huevo 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 al pesto (sin huevo)
Salmón al horno
Tomate aliñado
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 4

Lentejas con verduras
Jamoncitos de pollo al horno
Zanahorias salteadas
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 9

Patatas con choco
Lomo adobado a la plancha
Ensalada mixta (sin huevo)
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 12, 14, 4, 6, 7

Macarrones napolitana (sin huevo)
Varitas de merluza
Ensalada de maíz
Yogurt
Pan
Alergenos: 1, 14, 2, 3, 4, 6, 7

Sopa de arroz (sin huevo)
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 3, 9

Puré de alubias
Pinchitos de pollo
Champiñones
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1

Fideos a la cazuela (sin huevo)
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de remolacha
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 4, 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
Hamburguesa de pollo plancha
Ensalada de zanahoria
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 12

Espaguetis napolitana (sin huevo)
Lomo de cerdo a la plancha
Calabacines salteados
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1

Lentejas con verduras
Bacalao con tomate
Ensalada mixta (sin huevo)
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 12, 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

Arroz con tomate
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas fritas
Fruta fresca
Pan
Alergenos: 1, 12

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)								746.22	627.22			536.22	591.22	497.22	573.22	511.22			501.22	843.22	640.22	460.22	635.22			587.22	414.22	613.22	504.22	588.22	
Valor energético (Kj)								3146.50	2650.50			2269.50	2501.50	2107.50	2427.50	2162.53			2121.50	3552.50	2705.50	1950.50	2683.50			2536.50	1760.50	2594.50	2138.50	2474.50	
Grasas (g)								30.40	28.50			15.80	20.90	17.70	22.00	13.70			13.80	32.60	22.00	20.30	23.60			21.10	12.70	22.40	21.60	21.70	
Grasas saturadas (g)								6.38	5.98			2.68	3.78	4.48	5.18	2.68			2.58	7.08	5.08	4.38	4.98			2.68	2.78	6.88	5.18	4.48	
Hidratos de Carbono (g)								94.80	71.60			81.30	50.50	50.50	63.10	54.10			66.00	70.40	77.50	51.90	71.80			55.40	45.20	60.40	47.10	80.60	
Azúcares (g)								18.44	19.44			19.14	23.94	16.74	15.74	19.44			22.04	21.14	19.54	23.54	20.17			21.64	19.04	15.64	19.74	19.04	
Proteínas (g)								17.80	18.80			14.60	32.80	30.70	27.40	36.20			24.40	41.90	27.00	12.90	29.90			31.50	26.90	38.00	27.10	13.60	
Sal (g)								2.49	2.75			1.60	1.70	4.44	1.94	2.40			1.60	2.39	1.94	2.55	1.85			1.90	1.20	1.89	1.99	2.85	

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.