



### LUNES



**13**  
Lentejas estofadas  
Pechuga de pollo alicantina  
Champiñones salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,7,9

**20**  
Espaguetis napolitana  
Buñuelos de bacalao  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,12



### MARTES



**14**  
Macarrones napolitana  
Salmón en amarillo  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,12

**21**  
Sopa navideña  
Hamburguesa de pollo plancha  
Patatas dados  
Pan  
Natilla  
Bombon



### MIÉRCOLES

**1**  
Paella  
Abadejo en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,4,7,12,14



**15**  
Garbanzos con verduras  
Tortilla de atún  
Calabacines salteados  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,4,7,9

**22**  
Crema de legumbres  
Revuelto de patatas  
Judías verdes  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,7,9



### JUEVES

**2**  
Sopa de letras  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Menestra  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,7,9,12

**9**  
Puchero de garbanzos  
Chispas de pescado  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,2,3,4,7,9,14

**16**  
Crema de zanahoria  
Albóndigas de pollo en salsa  
Arroz salteado  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,7,12



### VIERNES

**3**  
Alubias con verduras  
Tortilla de patata  
Judías verdes  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,9

**10**  
Arroz a la marinera  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,12,14

**17**  
Patatas con ternera  
Lenguado en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,7,9



**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)	551,5	583,9	722,9						703,5	839,7			772,1	596,9	818,5	677,3	505,5			913,7	356,5	653,9									
Valor energético (Kj)	2310,5	2445,1	3028,3						2945,1	3513,5			3230,9	2497,9	3426,7	2833,1	2117,5			3824,5	1491,9	2740,3									
Grasas (g)	12,68	21,26	29,84						20,38	40,44			31,76	14,96	39,96	33,4	18,68			37,84	43,52	28,24									
Grasas saturadas (g)	3,78	6,06	4,98						3,06	5,3			7,06	2,14	7,96	8,06	3,38			4,4	16,8	6,18									
Hidratos de Carbono (g)	89,73	61,35	75,17						94,05	92,61			69,99	94,09	69,57	72,33	51,03			115,81	93,81	67,57									
Azúcares (g)	16,44	18,34	24						22,3	21,68			20,86	22,6	19,58	20,16	22,34			24,08	49,56	19,6									
Proteínas (g)	17,14	32,16	26,58						30,2	21,66			42,92	15,18	36,98	19,36	28,74			20,96	14,26	25,48									
Sal (g)	0,99	1,71	1,5						2,13	2,74			1,81	0,88	1,92	2,24	1,45			3,54	60,2	1,14									

## 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!



SIN LECHE DE VACA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Paella  
Abadejo en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,4,6,8,12,14

Sopa de letras  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Menestra  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,3,6,8,9,12

Alubias con verduras  
Tortilla de patata  
Judias verdes  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,9



Puchero de garbanzos  
Merluza en salsa alicantina  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,9

Arroz a la marinera  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,12,14

Lentejas con verduras  
Pechuga de pollo alicantina  
Champiñones salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,9

Macarrones napolitana  
Salmón en amarillo  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,12

Garbanzos con verduras  
Tortilla de atún  
Calabacines salteados  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,3,4,6,8,9

Crema de zanahoria  
Albóndigas de pollo en salsa  
Arroz salteado  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,6,8,12

Patatas con verduras  
Lenguado en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,9

Espaguetis napolitana  
Abadejo a la marinera  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,12

Sopa de picadillo (sin jamón york)  
Hamburguesa de pollo plancha  
Patatas dados  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,3,6,8,9,12

Crema de legumbres  
Revuelto de patatas  
Judias verdes  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,3,6,8,9



**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)	447,5	479,9	722,9						613,5	839,7			680,1	596,9	714,5	573,3	471,5			540,7	574,5	549,9									
Valor energético (Kj)	1872,5	2007,1	3028,3						2570,1	3513,5			2846,9	2497,9	2988,7	2395,1	1975,5			2263,5	2403,9	2302,3									
Grasas (g)	9,08	17,66	29,84						14,08	40,44			23,16	14,96	36,36	29,8	16,28			10,94	28,32	24,64									
Grasas saturadas (g)	1,68	3,96	4,98						2,46	5,3			4,06	2,14	5,86	5,96	2,38			1,6	6,3	4,08									
Hidratos de Carbono (g)	76,93	48,55	75,17						83,75	92,61			68,79	94,09	56,77	59,53	55,43			90,01	56,81	54,77									
Azúcares (g)	4,34	6,24	24						22,6	21,68			20,26	22,6	7,48	8,06	23,74			23,38	3,26	7,5									
Proteínas (g)	13,04	28,06	26,58						32,3	21,66			40,32	15,18	32,88	15,26	22,14			14,46	20,86	21,38									
Sal (g)	0,85	1,57	1,5						1,53	2,74			1,61	0,88	1,78	2,1	1,45			0,94	3	1									

## 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!



**SIN LECHE NI HUEVO**

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES



Paella **1**  
Abadejo en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,4,6,8,12,14

Sopa de fideos (sin huevo) **2**  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Menestra  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,6,8,9,12

Alubias con verduras **3**  
Lomo adobado a la plancha  
Judías verdes  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,9



Puchero de garbanzos **9**  
Merluza en salsa alicantina  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,9

Arroz a la marinera **10**  
Tilapia a la marinera  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,12,14

Lentejas con verduras **13**  
Pechuga de pollo alicantina  
Champiñones salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,9

Macarrones napolitana (sin huevo) **14**  
Salmón en amarillo  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,12

Garbanzos con verduras **15**  
Pollo estofado  
Calabacines salteados  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,6,8,9,12

Crema de zanahoria **16**  
Albóndigas de pollo en salsa  
Arroz salteado  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,6,8,12

Patatas con verduras **17**  
Lenguado en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,9

Espaguetis napolitana (sin huevo) **20**  
Abadejo a la marinera  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,12

Sopa de arroz (sin huevo) **21**  
Hamburguesa de pollo plancha  
Patatas dados  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,6,8,9,12

Crema de legumbres **22**  
Lagrimitas de pollo empanadas  
Judías verdes  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,6,8,9,13



**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)	447,5	543,9	660,9						613,5	655,7			680,1	594,9	648,5	573,3	471,5			542,7	586,5	615,9									
Valor energético (Kj)	1872,5	2275,1	2769,3						2570,1	2743,5			2846,9	2489,9	2712,7	2395,1	1975,5			2271,5	2453,9	2578,3									
Grasas (g)	9,08	15,26	21,34						14,08	17,54			23,16	15,16	27,76	29,8	16,28			11,54	24,52	25,14									
Grasas saturadas (g)	1,68	3,76	3,88						2,46	2,8			4,06	1,94	4,56	5,96	2,38			2,2	5,3	3,78									
Hidratos de Carbono (g)	76,93	73,75	71,27						83,75	89,91			68,79	99,09	55,57	59,53	55,43			95,01	72,81	58,27									
Azúcares (g)	4,34	5,84	23,6						22,6	21,22			20,26	21,4	7,58	8,06	23,74			22,18	3,26	8,4									
Proteínas (g)	13,04	24,66	34,48						32,3	28,46			40,32	9,78	36,28	15,26	22,14			10,06	15,86	33,18									
Sal (g)	0,85	1,57	4						1,53	1,83			1,61	0,98	1,58	2,1	1,45			1,04	2,7	1,7									

## 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!



### LUNES



13  
Lentejas estofadas  
Pechuga de pollo alicantina  
Champiñones salteados  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,7,9

20  
Espaguetis napolitana  
Pechuga de pavo en salsa  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,12



### MARTES



14  
Macarrones napolitana  
Lomo adobado a la plancha  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,12

21  
Sopa navideña  
Hamburguesa de pollo plancha  
Patatas dados  
Pan  
Natilla  
Bombon



### MIÉRCOLES

1  
Arroz salteado  
Pollo relleno en salsa  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,6,7,8,12



15  
Garbanzos con verduras  
Tortilla francesa  
Calabacines salteados  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,7,9

22  
Crema de legumbres  
Revuelto de patatas  
Judias verdes  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,7,9



### JUEVES

2  
Sopa de letras  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Menestra  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,3,7,9,12

9  
Puchero de garbanzos  
Huevos en salsa  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,9

16  
Crema de zanahoria  
Albóndigas de pollo en salsa  
Arroz salteado  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,7,12



### VIERNES

3  
Alubias con verduras  
Tortilla de patata  
Judias verdes  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,9

10  
Arroz salteado  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3

17  
Patatas con ternera  
Revuelto de verduras  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,7,9



**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)	789,5	583,9	722,9						647,5	917,7			772,1	719,9	901,5	677,3	539,5			540,7	356,5	653,9									
Valor energético (Kj)	3307,5	2445,1	3028,3						2712,1	3841,5			3230,9	3012,9	3774,7	2833,1	2259,5			2263,5	1491,9	2740,3									
Grasas (g)	27,18	21,26	29,84						17,78	41,44			31,76	20,56	50,96	33,4	25,18			10,94	43,52	28,24									
Grasas saturadas (g)	6,78	6,06	4,98						2,16	5,5			7,06	3,34	8,16	8,06	5,18			1,6	16,8	6,18									
Hidratos de Carbono (g)	106,43	61,35	75,17						85,55	115,01			69,99	98,79	71,17	72,33	52,03			90,01	93,81	67,57									
Azúcares (g)	16,44	18,34	24						23,5	20,28			20,86	22,8	19,98	20,16	23,34			23,38	49,56	19,6									
Proteínas (g)	26,94	32,16	26,58						28,8	18,46			42,92	28,58	31,48	19,36	21,24			14,46	14,26	25,48									
Sal (g)	2,49	1,71	1,5						1,93	2,54			1,81	3,98	2,82	2,24	1,45			0,94	60,2	1,14									

## 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!

