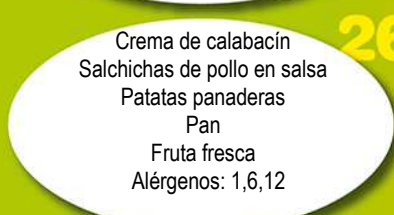
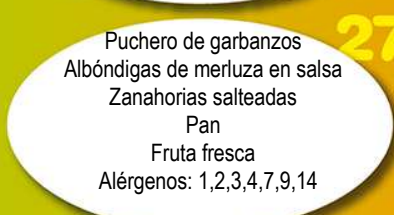
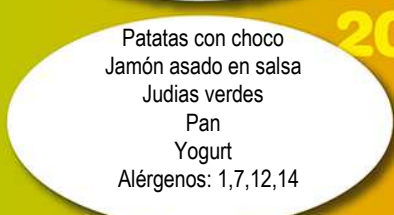
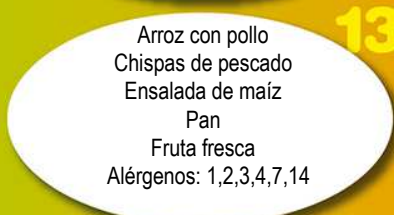


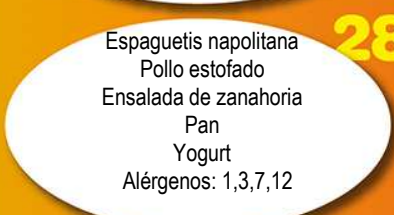
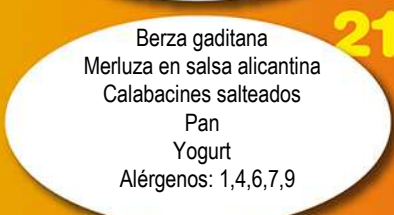
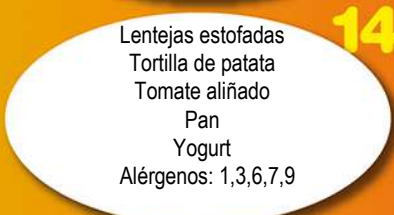
### LUNES



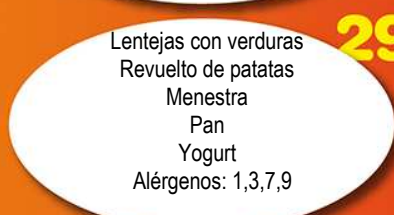
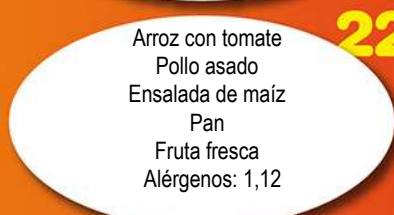
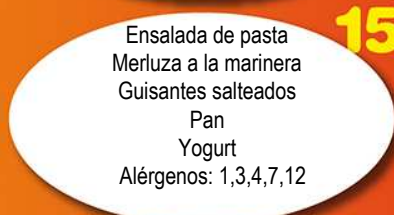
### MARTES



### MIÉRCOLES



### JUEVES



### VIERNES



**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)													752,7	788,5	733,9	692,1			743,9	565,9	762,5	790,7	776,5			500,7	721,5	711,9	728,9	831,7	
Valor energético (Kj)													3148,5	3302,5	3073,1	2896,9			3112,9	2377,3	3192,7	3309,5	3251,5			2096,9	3021,1	2980,9	3054,1	3479,5	
Grasas (g)													26,14	36,18	27,4	25,36			33,46	25,04	33,16	21,64	32,68			19,52	22,28	23,96	28,66	28,24	
Grasas saturadas (g)													3,9	8,88	6,02	4,66			4,54	6,68	8,56	3,8	5,98			4,1	3,36	5,84	6,26	4,9	
Hidratos de Carbono (g)													99,61	74,73	82,69	65,59			85,89	49,17	66,27	114,11	82,93			58,93	94,05	84,29	76,35	119,11	
Azúcares (g)													20,58	18,64	20,86	22,66			21,3	17,2	18,98	20,58	24,14			21,02	23,3	19,4	18,94	21,98	
Proteínas (g)													26,26	32,64	33,52	39,32			21,08	30,98	40,78	30,46	32,44			17,42	30,4	33,48	32,26	20,56	
Sal (g)													2,14	1,59	1,94	1,71			3,28	1,84	2,14	1,64	1,65			1,5	2,23	1,72	1,6	2,24	

## 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.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>Arroz con pollo Merluza en salsa alicantina (sin gluten) Ensalada de maíz Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 4</p>	<p>Crema de puerros Tortilla de patata Tomate aliñado Pan sin gluten Yogurt Alérgenos: 3,7</p>	<p>Ensalada de pasta (sin gluten) Merluza a la marinera (sin gluten) Guisantes salteados Pan sin gluten Yogurt Alérgenos: 4,7,12</p>	<p>Alubias con verduras Pechuga de pollo alicantina Champiñones salteados Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 9</p>
<p>Sopa de fideos (sin gluten) Lenguado en salsa alicantina (sin gluten) Ensalada de zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 3,4,9</p>	<p>Patatas con choco Jamón asado en salsa (sin gluten) Judias verdes Pan sin gluten Yogurt Alérgenos: 7,12,14</p>	<p>Berza con verduras Merluza en salsa alicantina Calabacines salteados Pan sin gluten Yogurt Alérgenos: 4,7,9</p>	<p>Arroz con tomate Pollo asado Ensalada de maíz Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 12</p>	<p>Fideos a la cazuela (sin gluten) Tortilla de atún Tomate aliñado Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 3,4,9,12</p>
<p>Crema de calabacín Salchichas de pollo en salsa (sin gluten) Patatas panaderas Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 6,12</p>	<p>Puchero de garbanzos Merluza en salsa alicantina (sin gluten) Zanahorias salteadas Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 4,9</p>	<p>Espaguetis napolitana (sin gluten) Pollo estofado Ensalada de zanahoria Pan sin gluten Yogurt Alérgenos: 7,12</p>	<p>Crema de puerros Revuelto de patatas Menestra Pan sin gluten Yogurt Alérgenos: 3,7</p>	<p>Paella Merluza en salsa alicantina (sin gluten) Ensalada de maíz Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 4,12,14</p>

**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)													705,15	552,95	748,35	734,55			520,35	609,35	704,95	833,15	820,95			543,15	655,95	756,35	585,35	695,15	
Valor energético (Kj)													2958,1	2323,1	3141,7	3081,5			2184,5	2561,9	2959,3	3494,1	3444,1			2281,5	2754,7	3173,5	2458,7	2916,1	
Grasas (g)													5	5	5	5			5	5	5	5	5			5	5	5	5	5	
Grasas saturadas (g)													3,35	5,53	6,07	4,71			2,49	6,73	5,41	3,85	6,63			4,15	2,51	6,49	5,91	2,75	
Hidratos de Carbono (g)													99,93	63,55	98,61	76,21			73,21	59,79	72,29	124,73	97,75			69,55	94,37	99,91	66,37	107,93	
Azúcares (g)													20,9	18,46	20,48	22,68			20,92	17,22	19,8	20,6	22,96			21,04	22,62	18,22	19,36	21,1	
Proteínas (g)													27,05	14,73	24,61	38,01			25,87	29,57	35,87	29,15	27,33			16,11	30,99	27,77	16,95	26,65	
Sal (g)													2,02	1,37	2,82	2,19			2,56	2,32	2,22	2,12	2,73			1,98	2,01	3,1	1,58	2,12	

## 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.





SIN LECHE DE VACA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Arroz con pollo  
Merluza en salsa alicantina  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4

Lentejas con verduras  
Tortilla de patata  
Tomate aliñado  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,3,6,8,9

Ensalada de pasta  
Merluza a la marinera  
Guisantes salteados  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,3,4,6,8,12

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

Sopa de estrellitas  
Lenguado en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,9

Patatas con choco  
Jamón asado en salsa  
Judías verdes  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,6,8,12,14

Berza con verduras  
Merluza en salsa alicantina  
Calabacines salteados  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,4,6,8,9

Arroz con tomate  
Pollo asado  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,12

Fideos a la cazuela  
Tortilla de atún  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,3,4,9,12

Crema de calabacín  
Salchichas de pollo en salsa  
Patatas panaderas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,12

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

Espaguetis napolitana  
Pollo estofado  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,3,6,8,12

Lentejas con verduras  
Revuelto de patatas  
Menestra  
Pan  
Lácteo de soja  
Alérgenos: 1,3,6,8,9

Paella  
Merluza en salsa alicantina  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,12,14

**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)													662,7	592,5	629,9	692,1			477,9	461,9	558,5	790,7	776,5			500,7	613,5	607,9	624,9	652,7	
Valor energético (Kj)													2773,5	2480,5	2635,1	2896,9			1999,9	1939,3	2336,7	3309,5	3251,5			2096,9	2570,1	2542,9	2616,1	2731,5	
Grasas (g)													19,84	23,98	23,8	25,36			11,66	21,44	21,96	21,64	32,68			19,52	14,08	20,36	25,06	15,44	
Grasas saturadas (g)													3,3	3,78	3,92	4,66			2,44	4,58	3,26	3,8	5,98			4,1	2,46	3,74	4,16	2,7	
Hidratos de Carbono (g)													89,31	60,73	69,89	65,59			60,79	36,37	48,87	114,11	82,93			58,93	83,75	71,49	63,55	97,31	
Azúcares (g)													20,88	5,94	8,76	22,66			21,3	5,1	7,68	20,58	24,14			21,02	22,6	7,3	6,84	21,08	
Proteínas (g)													28,36	25,94	29,42	39,32			29,18	26,88	33,08	30,46	32,44			17,42	32,3	29,38	28,16	27,96	
Sal (g)													1,54	1,25	1,8	1,71			1,38	1,7	1,6	1,64	1,65			1,5	1,53	1,58	1,46	1,64	

## 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.



### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES



Arroz con pollo  
Merluza en salsa alicantina  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4

Lentejas estofadas  
Lomo adobado a la plancha  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,6,7,9

Ensalada de pasta (sin huevo)  
Merluza a la marinera  
Guisantes salteados  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,4,7,12

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

Sopa de fideos (sin huevo)  
Lenguado en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,9

Patatas con choco  
Jamón asado en salsa  
Judías verdes  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,7,12,14

Berza gaditana  
Merluza en salsa alicantina  
Calabacines salteados  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,4,6,7,9

Arroz con tomate  
Pollo asado  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,12

Fideos a la cazuela (sin huevo)  
Lomo adobado a la plancha  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1

Crema de calabacín  
Salchichas de pollo en salsa  
Patatas panaderas  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,6,12

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

Espaguetis napolitana (sin huevo)  
Pollo estofado  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,7,12

Lentejas con verduras  
Jamón asado en salsa  
Menestra  
Pan  
Yogurt  
Alérgenos: 1,7,9,12

Paella  
Merluza en salsa alicantina  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca  
Alérgenos: 1,4,12,14

**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)													662,7	726,5	705,9	692,1			541,9	565,9	762,5	790,7	671,5			500,7	613,5	713,9	736,9	652,7	
Valor energético (Kj)													2773,5	3043,5	2957,1	2896,9			2267,9	2377,3	3192,7	3309,5	2812,5			2096,9	2570,1	2988,9	3091,1	2731,5	
Grasas (g)													19,84	27,68	25,6	25,36			9,26	25,04	33,16	21,64	20,18			19,52	14,08	24,56	27,66	15,44	
Grasas saturadas (g)													3,3	7,78	6,02	4,66			2,24	6,68	8,56	3,8	4,28			4,1	2,46	6,44	6,96	2,7	
Hidratos de Carbono (g)													89,31	70,83	88,09	65,59			85,99	49,17	66,27	114,11	89,23			58,93	83,75	89,29	69,95	97,31	
Azúcares (g)													20,88	18,24	20,46	22,66			20,9	17,2	18,98	20,58	22,64			21,02	22,6	18,2	18,94	21,08	
Proteínas (g)													28,36	40,54	25,92	39,32			25,78	30,98	40,78	30,46	28,94			17,42	32,3	29,08	42,56	27,96	
Sal (g)													1,54	4,09	1,74	1,71			1,38	1,84	2,14	1,64	3,85			1,5	1,53	1,82	1,7	1,64	

## 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.

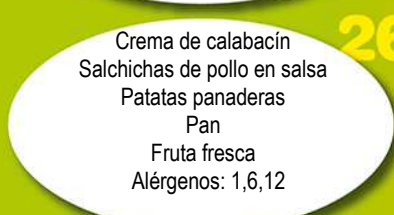


Los cereales son especialmente importantes en la infancia por la gran demanda de energía que requiere esta etapa.

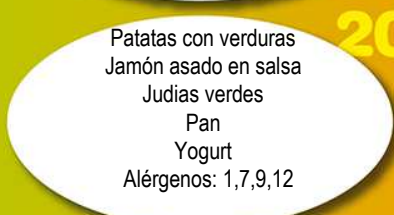
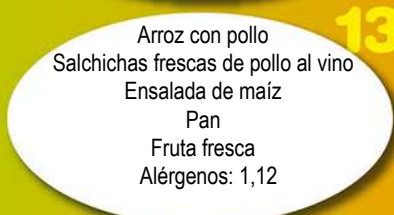




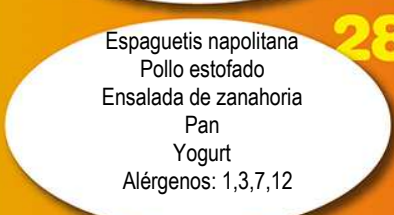
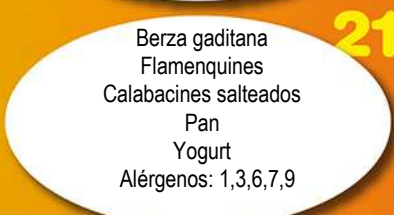
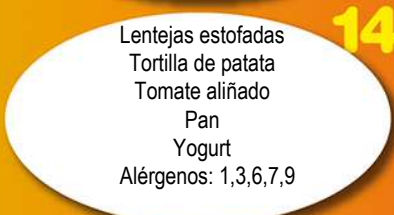
### LUNES



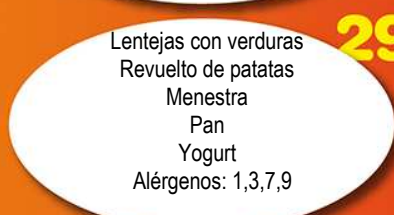
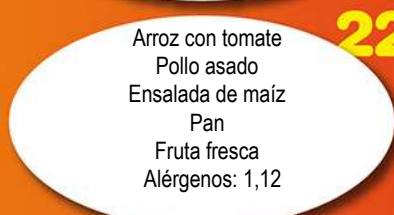
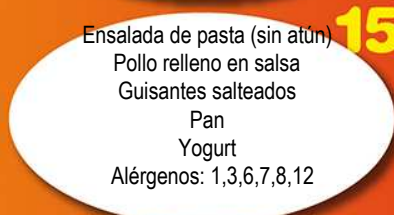
### MARTES



### MIÉRCOLES



### JUEVES



### VIERNES



**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)													680,7	788,5	794,9	692,1			683,9	595,9	937,5	790,7	859,5			500,7	692,5	711,9	728,9	766,7	
Valor energético (Kj)													2854,5	3302,5	3328,1	2896,9			2861,9	2501,3	3924,7	3309,5	3599,5			2096,9	2900,1	2980,9	3054,1	3209,5	
Grasas (g)													17,44	36,18	32,9	25,36			36,06	28,84	44,26	21,64	43,68			19,52	22,48	23,96	28,66	21,74	
Grasas saturadas (g)													3,29	8,88	7,92	4,66			5,44	7,28	10,76	3,8	6,18			4,1	3,86	5,84	6,26	3,9	
Hidratos de Carbono (g)													99,51	74,73	83,69	65,59			64,29	51,97	82,47	114,11	84,53			58,93	91,65	84,29	76,35	111,81	
Azúcares (g)													20,95	18,64	21,86	22,66			21,5	18,4	20,18	20,58	24,54			21,02	22,9	19,4	18,94	19,78	
Proteínas (g)													28,06	32,64	35,92	39,32			22,18	27,78	41,98	30,46	26,94			17,42	24,7	33,48	32,26	28,26	
Sal (g)													4,24	1,59	2,94	1,71			2,48	1,74	2,24	1,64	2,55			1,5	1,43	1,72	1,6	1,34	

## 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.

