

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Sopa de fideos **1**
Albóndigas de pollo en salsa
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9,12

Puchero de garbanzos **2**
Salmón en salsa alicantina
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9

Arroz a la marinera **5**
Lagrimitas de pollo empanadas
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,13,14



Macarrones boloñesa **7**
Merluza a la marinera
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,6,7,12



Crema de legumbres **9**
Revuelto de patatas
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9

Patatas con choco **12**
Lomo adobado a la plancha
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,14

Lentejas estofadas **13**
Varitas de merluza
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,4,6,7,9,14

Fideos a la cazuela **14**
Lenguado en salsa alicantina
Guisantes salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,6,7,9,12

Arroz con tomate **15**
Tortilla de atún
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6

Alubias con verduras **16**
Pollo estofado
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9,12

Crema de calabaza **19**
Taqitos fritos de rosada
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,14

Cocido de garbanzos **20**
Merluza en amarillo
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,7,9,12

Coditos napolitana **21**
Lagrimitas de pollo en salsa
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,12

Sopa navideña **22**
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas dados fritas
Pan
Natilla
Bombon



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)	603,9	673,9			745,9		774,9		597,5			485,1	904,7	727,9	832,9	701,9			590,3	748,5	775,7	356,5									
Valor energético (Kj)	2526,9	2822,3			3120,9		3245,1		2502,5			2031,9	3786,5	3049,1	3485,9	2940,3			2479,1	3133,5	3246,5	1491,9									
Grasas (g)	26,56	18,04			23,26		28,26		21,58			16,16	40,94	25,7	29,66	25,64			15,3	29,08	26,84	43,52									
Grasas saturadas (g)	6,14	3,08			3,44		7,16		3,48			2,76	9,8	5,82	5,04	4,88			2,16	6,18	6,1	16,8									
Hidratos de Carbono (g)	65,99	94,27			97,39		88,25		71,93			54,89	90,91	79,49	114,09	67,97			89,03	75,73	94,21	93,81									
Azúcares (g)	21,7	21,8			22,1		20,14		24,84			20,06	19,18	20,96	20,9	24			24,46	24,34	19,38	49,56									
Proteínas (g)	22,68	27,48			31,78		34,66		21,94			25,52	33,56	39,52	24,28	37,58			20,26	37,04	32,16	14,26									
Sal (g)	2,38	2,3			2,18		1,9		0,85			4,31	2,38	1,74	1,88	1,6			1,4	1,85	1,79	60,2									

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Sopa de fideos (sin huevo) **1**
 Albóndigas de pollo en salsa
 Ensalada de zanahoria
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,6,9,12

Puchero de garbanzos **2**
 Salmón en salsa alicantina
 Judías verdes
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,6,9

Arroz a la marinera **5**
 Lagrimitas de pollo empanadas
 Ensalada de zanahoria
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,6,12,13,14



Macarrones boloñesa (sin huevo) **7**
 Merluza a la marinera
 Menestra
 Pan
 Yogurt
 Alérgenos: 1,4,6,7,12



Crema de legumbres **9**
 Lomo asado en salsa
 Tomate aliñado
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,6,9,12

Patatas con choco **12**
 Lomo adobado a la plancha
 Champiñones salteados
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,6,12,14

Lentejas estofadas **13**
 Merluza en salsa alicantina
 Ensalada de maíz
 Pan
 Yogurt
 Alérgenos: 1,4,6,7,9

Fideos a la cazuela (sin huevo) **14**
 Lenguado en salsa alicantina
 Guisantes salteados
 Pan
 Yogurt
 Alérgenos: 1,4,6,7

Arroz con tomate **15**
 Salchichas de pollo en salsa
 Ensalada de zanahoria
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,6,12

Alubias con verduras **16**
 Pollo estofado
 Judías verdes
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,6,9,12

Crema de calabaza **19**
 Taquitos fritos de rosada
 Arroz salteado
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,4,6,14

Cocido de garbanzos **20**
 Merluza en amarillo
 Tomate aliñado
 Pan
 Fruta fresca
 Alérgenos: 1,4,6,7,9,12

Macarrones napolitana (sin huevo) **21**
 Lagrimitas de pollo en salsa
 Ensalada de maíz
 Pan
 Yogurt
 Alérgenos: 1,6,7,12

Sopa navideña (sin huevo) **22**
 Hamburguesa de pollo plancha
 Patatas dados fritas
 Pan
 Natilla
 Alérgenos: 1,6,7,12



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)	667,9	673,9			745,9		740,9		605,5			485,1	725,7	729,9	747,9	701,9			590,3	748,5	773,7	356,5									
Valor energético (Kj)	2794,9	2822,3			3120,9		3103,1		2539,5			2031,9	3038,5	3057,1	3130,9	2940,3			2479,1	3133,5	3238,5	1491,9									
Grasas (g)	24,16	18,04			23,26		28,26		20,58			16,16	28,14	26,1	20,36	25,64			15,3	29,08	27,04	22,32									
Grasas saturadas (g)	5,94	3,08			3,44		7,56		4,18			2,76	7,6	6,42	4,14	4,88			2,16	6,18	5,9	4,5									
Hidratos de Carbono (g)	91,19	94,27			97,39		85,45		65,53			54,89	69,11	83,69	116,19	67,97			89,03	75,73	99,21	27,81									
Azúcares (g)	21,3	21,8			22,1		18,94		24,84			20,06	18,28	19,76	21,4	24			24,46	24,34	18,18	2,26									
Proteínas (g)	19,28	27,48			31,78		29,46		32,24			25,52	40,96	35,72	20,48	37,58			20,26	37,04	26,76	9,46									
Sal (g)	2,38	2,3			2,18		1,9		0,95			4,31	1,78	1,74	2,08	1,6			1,4	1,85	1,89	2,2									

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



Sopa de fideos **1**
Albóndigas de pollo en salsa
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9,12

Puchero de garbanzos **2**
Salmón en salsa alicantina
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9

Arroz a la marinera **5**
Lagrimitas de pollo empanadas
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,13,14



Macarrones boloñesa **7**
Merluza a la marinera
Menestra
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,4,6,8,12



Crema de legumbres **9**
Revuelto de patatas
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9

Patatas con choco **12**
Lomo adobado a la plancha
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,14

Lentejas con verduras **13**
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,4,6,8,9

Fideos a la cazuela **14**
Lenguado en salsa alicantina
Guisantes salteados
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,4,6,8,9,12

Arroz con tomate **15**
Tortilla de atún
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6

Alubias con verduras **16**
Pollo estofado
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9,12

Crema de calabaza **19**
Taqitos fritos de rosada
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,14

Garbanzos con verduras **20**
Merluza en amarillo
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,9,12

Coditos napolitana **21**
Lagrimitas de pollo en salsa
Ensalada de maíz
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6,8,12

Sopa navideña **22**
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas dados fritas
Pan
Lácteo de soja
Alérgenos: 1,3,6,8,12



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)	603,9	673,9			745,9		670,9		597,5			485,1	529,7	623,9	832,9	701,9			590,3	662,5	671,7	356,5									
Valor energético (Kj)	2526,9	2822,3			3120,9		2807,1		2502,5			2031,9	2216,5	2611,1	3485,9	2940,3			2479,1	2773,5	2808,5	1491,9									
Grasas (g)	26,56	18,04			23,26		24,66		21,58			16,16	15,94	22,1	29,66	25,64			15,3	21,68	23,24	22,32									
Grasas saturadas (g)	6,14	3,08			3,44		5,06		3,48			2,76	2,5	3,72	5,04	4,88			2,16	2,98	4	4,5									
Hidratos de Carbono (g)	65,99	94,27			97,39		75,45		71,93			54,89	55,11	66,69	114,09	67,97			89,03	73,93	81,41	27,81									
Azúcares (g)	21,7	21,8			22,1		8,04		24,84			20,06	5,58	8,86	20,9	24			24,46	24,74	7,28	2,26									
Proteínas (g)	22,68	27,48			31,78		30,56		21,94			25,52	34,26	35,42	24,28	37,58			20,26	33,24	28,06	9,46									
Sal (g)	2,38	2,3			2,18		1,76		0,85			4,31	1,44	1,6	1,88	1,6			1,4	1,43	1,65	2,2									

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Sopa de fideos **1**
Albóndigas de pollo en salsa
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9,12

Puchero de garbanzos **2**
Salmón en salsa alicantina
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9

Arroz con verduras **5**
Lagrimitas de pollo empanadas
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,13



Macarrones boloñesa **7**
Merluza a la marinera
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,6,7,12



Crema de legumbres **9**
Revuelto de patatas
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9

Patatas con verduras **12**
Lomo adobado a la plancha
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9

Lentejas estofadas **13**
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7,9

Fideos a la cazuela **14**
Lenguado en salsa alicantina
Guisantes salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,6,7,9,12

Arroz con tomate **15**
Tortilla de atún
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4,6

Alubias con verduras **16**
Pollo estofado
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9,12

Crema de calabaza **19**
Salmón en salsa alicantina
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6

Cocido de garbanzos **20**
Merluza en amarillo
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,6,7,9,12

Coditos napolitana **21**
Lagrimitas de pollo en salsa
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,12

Sopa navideña **22**
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas dados fritas
Pan
Natilla
Bombon



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)	603,9	673,9			823,9		774,9		597,5			515,1	725,7	727,9	832,9	701,9			581,3	748,5	775,7	356,5									
Valor energético (Kj)	2526,9	2822,3			3448,9		3245,1		2502,5			2155,9	3038,5	3049,1	3485,9	2940,3			2437,1	3133,5	3246,5	1491,9									
Grasas (g)	26,56	18,04			25,06		28,26		21,58			19,96	28,14	25,7	29,66	25,64			19,4	29,08	26,84	43,52									
Grasas saturadas (g)	6,14	3,08			3,84		7,16		3,48			3,36	7,6	5,82	5,04	4,88			2,96	6,18	6,1	16,8									
Hidratos de Carbono (g)	65,99	94,27			115,39		88,25		71,93			57,69	69,11	79,49	114,09	67,97			82,33	75,73	94,21	93,81									
Azúcares (g)	21,7	21,8			23,1		20,14		24,84			21,26	18,28	20,96	20,9	24			22,66	24,34	19,38	49,56									
Proteínas (g)	22,68	27,48			28,78		34,66		21,94			22,32	40,96	39,52	24,28	37,58			16,06	37,04	32,16	14,26									
Sal (g)	2,38	2,3			2,08		1,9		0,85			4,21	1,78	1,74	1,88	1,6			1,9	1,85	1,79	60,2									

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Sopa de fideos **1**
Albóndigas de pollo en salsa
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9,12

Puchero de garbanzos **2**
Salmón en salsa alicantina
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9

Arroz con verduras **5**
Lagrimitas de pollo empanadas
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12,13



Macarrones boloñesa **7**
Tortilla francesa
Menestra
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,12



Crema de legumbres **9**
Revuelto de patatas
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,9

Patatas con verduras **12**
Lomo adobado a la plancha
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9

Lentejas estofadas **13**
Pollo asado
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,6,7,9,12

Fideos a la cazuela **14**
Flamenquines
Guisantes salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,9,12

Arroz con tomate **15**
Tortilla francesa
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6

Alubias con verduras **16**
Pollo estofado
Judías verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,9,12

Crema de calabaza **19**
Tortilla francesa
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6

Cocido de garbanzos **20**
Revuelto de champiñones
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,6,7,9

Coditos napolitana **21**
Lagrimitas de pollo en salsa
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,6,7,12

Sopa navideña **22**
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas dados fritas
Pan
Natilla
Bombon



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)	603,9	673,9			823,9		968,9		597,5			515,1	793,7	901,9	915,9	701,9			730,3	779,5	775,7	356,5									
Valor energético (Kj)	2526,9	2822,3			3448,9		4057,1		2502,5			2155,9	3322,5	3777,1	3833,9	2940,3			3061,1	3263,5	3246,5	1491,9									
Grasas (g)	26,56	18,04			25,06		50,96		21,58			19,96	32,74	37,4	40,66	25,64			39,6	34,78	26,84	43,52									
Grasas saturadas (g)	6,14	3,08			3,84		9,76		3,48			3,36	8,9	8,22	5,24	4,88			5,26	7,28	6,1	16,8									
Hidratos de Carbono (g)	65,99	94,27			115,39		90,95		71,93			57,69	68,51	95,69	115,69	67,97			74,23	78,33	94,21	93,81									
Azúcares (g)	21,7	21,8			23,1		20,64		24,84			21,26	17,98	21,76	21,3	24			21,96	24,94	19,38	49,56									
Proteínas (g)	22,68	27,48			28,78		30,86		21,94			22,32	46,66	39,22	18,78	37,58			15,86	30,04	32,16	14,26									
Sal (g)	2,38	2,3			2,08		3		0,85			4,21	1,68	1,84	2,78	1,6			2,2	1,95	1,79	60,2									

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!

