



## ENERO-2012

### Menú Basal Almuerzo

Infantil: 3 a 6 años  
Requerimiento energético: 593 kcal



Lunes 9				Martes 10				Miércoles 11				Jueves 12				Viernes 13			
1º ARROZ TRES DELICIAS				1º CREMA DE CALABAZA				1º POTAJE DE JUDÍAS				1º SOPA MINISTRONE				1º POTAJE DE VERDURA			
2º SALCHICHAS CON PAPAS FRITAS				2º CINTA DE LOMO CON ENSALADA				2º ARROZ CON POLLO				2º PESCADO EMPANADO CON PAPAS FRITAS Y VERDURA				2º ESCALOPINES A LA CASERA CON PAPAS			
FRUTA DE TEMPORADA PAN				FRUTA DE TEMPORADA PAN				FRUTA DE TEMPORADA PAN				FRUTA DE TEMPORADA PAN				FRUTA DE TEMPORADA PAN			
Kcal	Prot	Carb	Lip	Kcal	Prot	Carb	Lip	Kcal	Prot	Carb	Lip	Kcal	Prot	Carb	Lip	Kcal	Prot	Carb	Lip
652	16	80	30	579	22	50	33	681	26	96	22	612	24	65	30	574	19	61	28
Lunes 16				Martes 17				Miércoles 18				Jueves 19				Viernes 20			
1º REHOGADO DE LENTEJAS				1º CREMA DE VERDURA				1º POTAJE DE VERDURA				1º SOPA DE PESCADO				1º SALPICÓN DE POLLO			
2º MACARRONES A LA CASERA				2º SAN JACOBO CON PAPAS Y VERDURA				2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ BLANCO				2º POLLO EMPANADO CON ENSALADA				2º TORTILLA DE PAPAS CON TOMATE			
PIÑA EN ALMÍBAR PAN				FRUTA DE TEMPORADA PAN				FRUTA DE TEMPORADA PAN				FRUTA DE TEMPORADA PAN				FRUTA DE TEMPORADA PAN			
Kcal	Prot	Carb	Lip	Kcal	Prot	Carb	Lip	Kcal	Prot	Carb	Lip	Kcal	Prot	Carb	Lip	Kcal	Prot	Carb	Lip
605	20	105	12	561	21	61	27	598	22	61	30	623	31	57	30	604	19	83	23
Lunes 23				Martes 24				Miércoles 25				Jueves 26				Viernes 27			
1º POTAJE CANARIO				1º CREMA DE CALABACÍN				1º REHOGADO DE GARBANZOS				1º SOPA DE CARNE				1º POTAJE DE JUDÍAS			
2º NUGGETS DE POLLO CON PAPAS Y TOMATE				2º PAELLA MIXTA				2º LOMO DE CERDO ASADO CON VERDURA				2º JAMONCITOS DE POLLO CON PAPAS Y PIMIENTOS				2º CROQUETAS CON ENSALADA			
FRUTA DE TEMPORADA PAN				FRUTA DE TEMPORADA PAN				FRUTA DE TEMPORADA PAN				FRUTA DE TEMPORADA PAN				FRUTA DE TEMPORADA PAN			
Kcal	Prot	Carb	Lip	Kcal	Prot	Carb	Lip	Kcal	Prot	Carb	Lip	Kcal	Prot	Carb	Lip	Kcal	Prot	Carb	Lip
612	27	67	28	613	26	76	23	579	23	50	33	594	34	51	28	597	23	73	25
Lunes 30				Martes 31															
1º CODITOS CON TOMATE				1º SOPA JULIANA															
2º HAMBURGUESAS CON ENSALADA				2º PESCADO REBOZADO CON MENESTRA CON JAMÓN															
YOGUR PAN				FLAN PAN															
Kcal	Prot	Carb	Lip	Kcal	Prot	Carb	Lip												
611	23	82	21	604	30	71	23												
<b>Media diaria en el mes:</b>				<b>602 Kcalorías</b>				<b>Proteínas 24g</b>				<b>Carbohidratos 69g</b>				<b>Lípidos 26g</b>			

## INTOLERANCIAS

### Intolerancia a la lactosa :

En el menú se elimina la leche y sus derivados, se sustituye yogur, natilla y arroz con leche por fruta en almíbar o natural.

### Intolerancia al Gluten

En el menú se elimina cualquier producto que contenga: TRIGO, AVENA, CEBADA, CENTENO y sus derivados.

Por tanto pan de trigo, pastas, salsas y rebozados se sustituyen por: arroz, papas, maíz, soja y todos sus derivados.

## ALERGIAS

### Alergia a la leche de vaca .

Se eliminan del menú la leche y alimentos que la contienen: yogur, mantequilla, natillas, flan, salchichas, embutidos.

En el menú los postres lácteos se sustituyen por fruta en almíbar o natural y las salchichas por pollo o pescado.

### Alergia al huevo

Se elimina el huevo y la pasta al huevo, las salsas con huevo, hojaldres, empanadas, empanadillas, flanes, mayonesa.

En el menú los rebozados serán sin huevo, y las natillas y flanes se sustituyen por yogur.

### Alergia al pescado y marisco

Se eliminan pescados y mariscos y alimentos que puedan contenerlos, harinas de pescado, aceite de pescado, etc.

En el menú pescados y mariscos se sustituyen por pollo o carne de vaca.

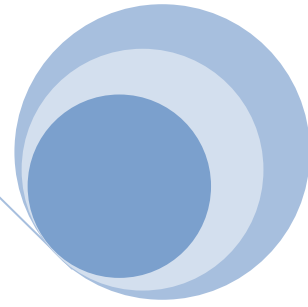
### Alergia a las legumbres

Se eliminan del menú las legumbres: guisantes, judías, soja, lentejas, garbanzos, y todo alimento que las contenga.

En el menú los potajes y cremas serán solo de verdura y/o con agregado de carne.

### Alergia a los frutos secos

Se eliminan todos los frutos secos; almendras, avellanas, pistachos, castañas, nueces, piñones, semillas de sésamo, anacardos, cacahuetes y todo alimento que los contenga.



## Para saber más (1)

Los **alimentos** son imprescindibles para la vida del hombre, como de todo ser vivo.

Son productos de origen animal, vegetal o mineral que aportan los nutrientes necesarios para la vida y que satisfacen una necesidad primaria del hombre.

Los alimentos están formados por una mezcla de **nutrientes**.

Los nutrientes son los hidratos de carbono, las grasas, las proteínas, la fibra, el agua, los minerales (Calcio, Hierro, Sodio, Potasio, etc.) y las Vitaminas (A, D, E, K, C, Complejo B).

### Recuerda que:

Todos los seres humanos necesitan alimentarse correctamente a diario para poder gozar de buena Salud.

Las necesidades nutricionales varían de acuerdo a:

- a) las diferentes etapas de la vida, no tiene las mismas necesidades un niño que una embarazada, un adolescente, un adulto o un anciano.
- b) la actividad física
- c) el sexo (niño o niña, hombre o mujer).

### Clasificación de los alimentos según su función:

- 1) **Alimentos Estructurales.** Aportan fundamentalmente proteínas y minerales. Integran este grupo los siguientes alimentos: Lácteos, Carnes, Fiambres, huevo.
- 2) **Alimentos Reguladores.** Aportan principalmente vitaminas, minerales y fibra. Son las Frutas y Verduras.
- 3) **Alimentos Energéticos.** Aportan fundamentalmente hidratos de carbono y grasas. Dentro de este grupo están los Cereales, Leguminosas, Tubérculos, Aceite, Grasas, Mantequilla, Margarina, Azúcar, Miel y Dulce

