



ENERO-2012

Menú Basal Almuerzo

Primaria: 6 a 12 años
 Requerimiento energético: 765 Kcal



Lunes				9	Martes				10	Miércoles				11	Jueves				12	Viernes				13
1º ARROZ TRES DELICIAS SALCHICHAS CON 2º PAPAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN					1º SOPA MINISTRONE 2º PESCADO EMPANADO PAPAS FRITAS CON VERDURA FRUTA DE TEMPORADA PAN					1º POTAJE DE JUDÍAS 2º ARROZ CON POLLO FRUTA DE TEMPORADA PAN					1º CREMA DE CALABAZA 2º PIZZA CON ENSALADA NATILLA PAN					1º POTAJE DE VERDURA ESCALOPINES A LA CASRA CON PAPAS FRUTA DE TEMPORADA PAN				
Kcal	Prot	Carb	Lip		Kcal	Prot	Carb	Lip		Kcal	Prot	Carb	Lip		Kcal	Prot	Carb	Lip		Kcal	Prot	Carb	Lip	
837	19	107	37		775	34	101	30		790	46	91	28		736	23	82	36		768	32	76	38	
Lunes				16	Martes				17	Miércoles				18	Jueves				19	Viernes				20
1º REHOGADO DE LENTEJAS 2º MACARRONES A LA CASERA PIÑA EN ALMÍBAR PAN					1º POTAJE DE BERROS 2º TORTILLA DE PAPAS TOMATES C/ORÉGANO FRUTA DE TEMPORADA PAN					1º SOPA DE VERDURA 2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ BLANCO FRUTA DE TEMPORADA PAN					1º POTAJE DE GARBANZOS 2º POLLO EMPANADO ENSALADA NATILLA PAN					1º CREMA DE ACELGA 2º SAN JACOBBO CON PAPAS Y VERDURA FRUTA DE TEMPORADA PAN				
Kcal	Prot	Carb	Lip		Kcal	Prot	Carb	Lip		Kcal	Prot	Carb	Lip		Kcal	Prot	Carb	Lip		Kcal	Prot	Carb	Lip	
824	26	135	19		773	22	99	34		767	30	83	37		837	52	75	38		787	33	72	41	
Lunes				23	Martes				24	Miércoles				25	Jueves				26	Viernes				27
1º POTAJE CANARIO 2º NUGGETS DE POLLO CON PAPAS Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN					1º CREMA DE CALABACÍN 2º PAELLA MIXTA NATILLA PAN					1º SOPA DE POLLO 2º LOMO DE CERDO ASADO CON PAPAS Y VERDURA FRUTA DE TEMPORADA PAN					1º MACARRONES CON ATÚN 2º MUSLO DE POLLO CON ENSALADA YOGUR PAN					1º POTAJE DE JUDÍAS 2º CROQUETAS DE POLLO CON PAPAS Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN				
Kcal	Prot	Carb	Lip		Kcal	Prot	Carb	Lip		Kcal	Prot	Carb	Lip		Kcal	Prot	Carb	Lip		Kcal	Prot	Carb	Lip	
764	32	90	31		756	32	96	27		774	32	71	42		806	46	88	30		804	30	109	29	
Lunes				30	Martes				31															
1º ESPIRALES CON TOMATE 2º HAMBURGUESA CON ENSALADA YOGUR PAN					1º POTAJE DE LENTEJAS 2º PESCADO REBOZADO MENESTRA C/JAMÓN FLAN PAN																			
Kcal	Prot	Carb	Lip		Kcal	Prot	Carb	Lip																
752	33	92	28		742	43	84	27																
Media diaria en el mes:					Kcalorías				782	Proteínas				33g	Carbohidratos				91g	Lípidos				32g

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

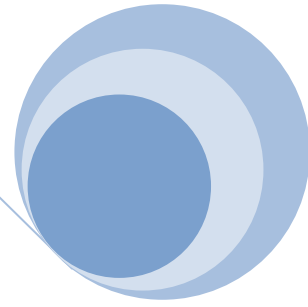
Alergia a la leche de vaca .
 Se eliminan del menú la leche y alimentos que la contienen: yogur, mantequilla, natillas, flan, salchichas, embutidos.
 En el menú los postres lácteos se sustituyen por fruta en almíbar o natural y las salchichas por pollo o pescado.

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, cacahuets 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

