



## FEBRERO-2012

### Menú Basal Almuerzo

Infantil: 3 a 6 años  
 Requerimiento energético: 593 kcalorías



Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
6				7				8				9				10			
1º SOPA MINISTRONE				1º PURÉ DE VERDURA				1º CREMA DE ACELGA				1º POTAJE DE LENTEJAS				1º REHOGADO DE GARBANZOS			
2º ALITAS DE POLLO CON PAPAS Y VERDURA				2º PAELLA MIXTA				2º CROQUETAS CON ENSALADA NATILLA				2º PESCADO A LA PORTUGUESA CON PAPAS SANCOCHADAS				2º LOMO DE CERDO ASADO CON VERDURA			
YOGUR 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
592	32	65	23	587	26	78	19	587	20	62	29	597	29	85	17	579	23	50	33
Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
13				14				15				16				17			
1º CREMA DE VERDURA				1º SOPA DE POLLO				1º CREMA DE CALABAZA				1º POTAJE CANARIO				1º POTAJE DE GARBANZOS			
2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ BLANCO				2º PESCADO REBOZADO CON PAPAS FRITAS Y TOMATE				2º ESCALOPINES A LA CASERA CON ZANAHORIAS Y PAPAS				2º PASTA A LA CARBONARA				2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA			
FRUTA DE TEMPORADA PAN				YOGUR PAN				FRUTA DE TEMPORADA PAN				FRUTA DE TEMPORADA PAN				GELATINA PAN			
Kcal	Prot	Carb	Lip	Kcal	Prot	Carb	Lip	Kcal	Prot	Carb	Lip	Kcal	Prot	Carb	Lip	Kcal	Prot	Carb	Lip
594	22	60	30	647	29	69	28	578	19	62	25	611	19	94	18	600	22	83	22
Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
20				21				22				23				24			
FESTIVO CARNAVAL				FESTIVO CARNAVAL				1º CREMA DE CALABACÍN				1º ARROZ TRES DELICIAS				1º PURÉ DE VERDURA			
								2º PESCADO REBOZADO CON MENESTRA DE VERDURAS				2º SALCHICHAS CON PAPAS FRITAS				2º PESCADO A LA MENIER CON PAPAS COCIDAS			
								FRUTA EN ALMÍBAR 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
								578	28	85	15	652	16	80	30	598	29	74	22
Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
27				28				29				30				1			
1º SOPA JULIANA				1º POTAJE DE JUDÍAS				1º SOPA DE PESCADO				1º PESCADO EMPANADO CON ENSALADA				1º NUGGETS DE POLLO CON PAPAS Y TOMATE			
2º REDONDO DE PAVO CON PAPAS Y VERDURA				2º PESCADO EMPANADO CON ENSALADA				2º NUGGETS DE POLLO CON PAPAS Y TOMATE				2º NUGGETS DE POLLO CON PAPAS Y TOMATE				2º NUGGETS DE POLLO CON PAPAS Y TOMATE			
FRUTA DE TEMPORADA PAN				FLAN 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
599	27	56	31	628	32	70	25	608	27	68	28								
Media diaria en el mes:				602 Kcalorías				25 Proteínas				72 Carbohidratos				25 Lípidos			

## 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.