



LUNES



MARTES 1



MIERCOLES 2



JUEVES 3



LUNES



MARTES



MIERCOLES



JUEVES 7

**Ensalada
Arroz a la milanesa
Entremés variado
Fruta / Lácteo**

Kcal:964- Proteinas:31g/14%-Hidratos de Carbono:116g/39%-Lípidos:23g/20%.

LUNES 11

**Ensalada
Espaguetis Carbonara
Merluza Rebozada
Fruta / Lácteo**

Kcal:963- Proteinas:31g/17%-Hidratos de Carbono:122g/51%-Lípidos:29g/25%.

MARTES 12

**Ensalada
Arroz a la Cubana
Jamón Y Queso
Fruta / Lácteo**

Kcal:944- Proteinas:33g/16%-Hidratos de Carbono:119g/37%-Lípidos:23g/23%.

MIERCOLES 13

**Ensalada
Lentejas Caseras
Lomo con Patatas
Fruta / Lácteo**

Kcal:953- Proteinas:33g/16%-Hidratos de Carbono:126g/48%-Lípidos:23g/23%.

JUEVES 14

**Ensalada
Paella Valenciana
Entremés Variado
Fruta / Lácteo**

Kcal:967- Proteinas:39g/17%-Hidratos de Carbono:119g/35%-Lípidos:24g/18%.

LUNES 18

**Ensalada
Sopa de Fideos
Hamburguesa Completa
Fruta / Lácteo**

Kcal:956- Proteinas:38g/18%-Hidratos de Carbono:111g/36%-Lípidos:23g/22%.

MARTES 19

**Ensalada
Sopa de Cocido
Cocido Completo
(garbanzos, carne, morcilla)
Fruta / Lácteo**

Kcal:989- Proteinas:39g/19%-Hidratos de Carbono:108g/37%-Lípidos:32g/26%.

MIERCOLES 20

**Ensalada
Hervido Valenciano
Pizza
Fruta / Lácteo**

Kcal:954- Proteinas:36g/16%-Hidratos de Carbono:112g/33%-Lípidos:20g/20%.

JUEVES 21

**Ensalada
Patatas Riojana
Alitas de Pollo con Papas
Fruta / Lácteo**

Kcal:980- Proteinas:35g/14%-Hidratos de Carbono:111g/36%-Lípidos:23g/18%.

LUNES 25

**Ensalada
Tallarines con Chorizo
Filete de Merluza con
Mayonesa
Fruta / Lácteo**

Kcal:951- Proteinas:32g/12%-Hidratos de Carbono:128g/40%-Lípidos:24g/22%.

MARTES 26

**Ensalada
Sopa de Fideos
Pollo al Horno con Papas
Fruta / Lácteo**

Kcal:962- Proteinas:29g/14%-Hidratos de Carbono:118g/39%-Lípidos:24g/20%.

MIERCOLES 27

**Ensalada
Potaje de Garbanzos
Ragout de Cerdo con Patatas
Fruta / Lácteo**

Kcal:972- Proteinas:39g/18%-Hidratos de Carbono:120g/40%-Lípidos:20g/20%.

JUEVES 28

**Ensalada
Arroz al Horno
Jamón y Queso
Fruta / Lácteo**

Kcal:992- Proteinas:39g/18%-Hidratos de Carbono:118g/37%-Lípidos:24g/23%.

RECOMENDACIONES GENERALES - Es recomendable organizar las cenas con la misma estructura que las comidas: primer plato, segundo plato y postres. Hay dos razones: acostumbrar a los niños a tener una organización en las comidas, y que así se asegura más fácilmente que se incluyen todos los grupos de alimentos necesarios: verdura, hidratos de carbono, proteínas y fruta. - Esto no significa que tenga que comerse la misma cantidad que para la comida. Al contrario, a presa tendrá que ser ligera para no interferir ni alterar el sueño del niño. Podemos reservar para la cena alimentos menos pesados como tortillas, carne a la plancha... - Es necesario complementar las comidas con las cenas: si para comer han tomado un primer plato a base de hidratos de carbono (pasta, arroz, patatas...) el primer plato de la cena tendrá que ser una verdura y si en medio día han tomado verdura introduciremos en el cenar los hidratos de carbono. - La guarnición del segundo plato será a base de hidratos de carbono o vegetales dependiente del primer plato. Primeros platos: - 3 o 4 días a la semana el plato principal será a base de verduras, la mitad de ellas de forma cruda (ensaladas) - Todos los días nuestra cena tiene que contener verduras (aunque el primer plato no sea a base de verduras estas tendrán que formar parte, o bien de la elaboración del primer plato, o bien de la guarnición del segundo) - El resto de los días los repartiremos entre los siguientes plato (pasta, arroz, patata, sopas) Según platos: - Como base general podemos planificar nuestras cenas incluyendo: - 2 días a la semana pescado - 1 o 2 días plato a base de huevo (tortilla, revuelto, huevos rellenos...) - 3 o 4 días alternar según platos de ternera, cerdo, ave (pollo, pavo...) - Ocasionalmente podremos incluir platos como fritos (croquetas, calamares...) pizza...

ESTRUCTURA IDEAL DE UN MENU SALUDABLE

Primer Plato	Segundo Plato	Guarnición	Postre	Complemento
Verduras Y Hortalizas	Carne, Pescado o Huevos	Patatas, Pasta, Arroz, Legumbres, Maíz, etc.	Fruta	Lácteo
Patatas, Pasta, Arroz, Legumbres, Maíz, etc.	Carne, Pescado o Huevos	Verduras y Hortalizas	Fruta	Lácteo