

menú *septiembre*

CELIACO

Colegio Salesianos M^a Auxiliadora

en la infancia

Recomendaciones dietéticas

La infancia constituye una etapa de la vida en la que tiene un papel esencial una correcta alimentación ya que cualquier tipo de malnutrición, por exceso o por defecto, puede tener importantes repercusiones en el desarrollo y el estado de salud a corto y largo plazo. Además, es durante esta etapa cuando comienzan a instaurarse los hábitos alimentarios, correctos o no, que se mantendrán casi durante toda la vida. Los requerimientos de energía y nutrientes en estos primeros años van variando, dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física, etc. Las necesidades de energía se estiman aproximadamente en 80 kcal/kg de peso y día (a partir de los 3 años). La energía consumida a lo largo del día se distribuirá de la siguiente manera:



Una alimentación saludable debe contener la mayor variedad posible de alimentos.

VIERNES

1

8

15

Garbanzos con verduras
Bacalao ajoarriero
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Fruta

22

Alubias con verduras
Revuelto de patatas
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Fruta

29

Puchero de garbanzos (sin gluten)
Merluza a la marinera
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Fruta

JUEVES

7

14

Gazpacho (sin pan)
Lomo sajonia con salsa barbacoa
Champiñones salteados
Pan sin gluten
Yogurt

21

Patatas con ternera
Bacalao con tomate
Menestra
Pan sin gluten
Fruta

28

Gazpacho (sin pan)
Pollo asado
Patatas panadera
Pan sin gluten
Yogurt

MIÉRCOLES

6

13

Paella (sin gluten)
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de tomate
Pan sin gluten
Yogurt

20

Lentejas con verduras (sin gluten)
Carne mechada en salsa
Ensalada de maiz
Pan sin gluten
Yogurt

27

Fideos a la marinera (sin gluten)
Tortilla francesa
Ensalada de maiz
Pan sin gluten
Yogurt

MARTES

5

12

Macarrones napolitana (sin gluten)
Merluza en salsa alicantina
Judias verdes
Pan sin gluten
Yogurt

19

26

Arroz con pollo
Bacalao ajoarriero
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Fruta

LUNES

4

11

18

Crema de calabaza
Pollo estofado
Patatas dados
Pan sin gluten
Fruta en su jugo

25

Sopa de verduras con fideos (sin gluten)
Salchichas de pollo al vino
Judias verdes
Pan sin gluten
Fruta en su jugo

Menú revisado por Lourdes Casado Osuna. Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Núm. Socio: ADUNDA AND-00221



ALJACATERING

www.aljacatering.com