

# menú enero

DIABETICO

Colegio Salesianos M<sup>a</sup> Auxiliadora

LUNES

1

MARTES

2

MIÉRCOLES

3

JUEVES

4

VIERNES

5

**¡4-6 raciones al día!**

*Cereales*

Los cereales son una importante fuente de carbohidratos, tienen un **alto valor nutritivo**, aportan ácidos grasos esenciales, vitaminas y minerales, proteínas y fibra alimentaria.

Deben comenzarse a introducir en la alimentación a partir del cuarto mes de vida, ya que proporcionan una excelente digestibilidad por estar hidrolizados enzimáticamente facilitando su absorción intestinal.

Comenzaremos introduciendo papillas de arroz, maíz o tapioca, ya que son cereales sin gluten. En el sexto o séptimo mes (si lo autoriza su pediatra) podremos añadir una cucharada de cereales con gluten, y aumentar una cucharada más cada semana durante el siguiente mes. Lo aconsejable es incluirlos poco a poco para que el niño los tolere mejor. Durante el resto de la vida, los cereales **constituyen la base de la pirámide de los alimentos**, debiendo incluir principalmente cereales integrales.

Los cereales son especialmente importantes en la infancia por la gran demanda de energía que requiere esta etapa.



ALJACATERING

www.aljacatering.com

8  
Lentejas con verduras  
Bacalao ajoarriero  
Patatas panadera  
Pan integral  
Fruta

9  
Sopa de letras  
Albóndigas de pollo  
Menestra  
Pan integral  
Yogurt desnatado

10  
Arroz con pollo  
Tortilla de atún  
Ensalada de tomate  
Pan integral  
Yogurt desnatado

11  
Alubias con verduras  
Caella en salsa verde  
Zanahorias salteadas  
Pan integral  
Fruta

12  
Fideos a la marinera  
Lomo adobado a la plancha  
Ensalada de maíz  
Pan integral  
Fruta

15  
Crema de legumbres  
Tortilla francesa  
Calabacines salteados  
Pan integral  
Fruta

16  
Macarrones al pesto  
Merluza a la marinera  
Ensalada de zanahoria  
Pan integral  
Fruta

17  
Sopa de fideos  
Pechuga de pollo alicantina  
Champiñones salteados  
Pan integral  
Yogurt desnatado

18  
Paella  
Hamburguesa de pollo plancha  
Tomate aliñado  
Pan integral  
Yogurt desnatado

19  
Garbanzos con verduras  
Salmón en salsa alicantina  
Judias verdes  
Pan integral  
Fruta

22  
Macarrones al pesto  
Carne mechada en salsa  
Ensalada de maíz  
Pan integral  
Fruta

23  
Lentejas con verduras  
Revuelto de York  
Zanahorias salteadas  
Pan integral  
Yogurt desnatado

24  
Patatas con verduras  
Lenguado en salsa alicantina  
Menestra  
Pan integral  
Yogurt desnatado

25  
Crema de zanahoria  
Pollo asado  
Patatas al horno  
Pan integral  
Fruta

29  
Fideos a la cazuela  
Merluza en salsa alicantina  
Judias verdes  
Pan integral  
Fruta

30  
Arroz salteado  
Pechuga de pollo alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan integral  
Fruta

31  
Alubias con verduras  
Tortilla francesa  
Menestra  
Pan integral  
Yogurt desnatado

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