

menú *septiembre*

SIN FRUTOS SECOS

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.

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

5

6

7

8

11

12

13

Paella
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de tomate
Pan
Yogurt

14

Gazpacho
Lomo sajonia con salsa barbacoa
Champiñones salteados
Pan
Yogurt

15

Garbanzos con verduras
Bacalao ajoarriero
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta

18

Crema de calabaza
Flamenquines
Patatas dados
Pan
Fruta en su jugo

19

Ensalada de pasta
Salmón en salsa alicantina
Judias verdes
Pan
Yogurt

20

Lentejas estofadas
Carne mechada en salsa
Ensalada de maiz
Pan
Yogurt

21

Patatas con ternera
Bacalao con tomate
Menestra
Pan
Fruta

22

Alubias con verduras
Revuelto de York
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta

25

Sopa de verduras con letras
Salchichas de pollo al vino
Judias verdes
Pan
Fruta en su jugo

26

Arroz con pollo
Croquetas de pescado
Tomate aliñado
Pan
Fruta

27

Fideos a la marinera
Tortilla francesa
Ensalada de maiz
Pan
Yogurt

28

Salmorejo
Pollo asado
Patatas panadera
Pan
Yogurt

29

Puchero de garbanzos
Merluza a la marinera
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta



ALJACATERING

www.aljacatering.com