

menú *septiembre*

SIN LECHE DE VACA

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

4	5	6	7	8
11	12	13 Paella Merluza en salsa alicantina Ensalada de tomate Pan Lácteo de soja	14 Gazpacho Lomo sajonia con salsa (sin leche) Champiñones salteados Pan Lácteo de soja	15 Garbanzos con verduras Bacalao ajoarriero Zanahorias salteadas Pan Fruta
18 Crema de calabaza Pollo estofado Patatas dados Pan Fruta en su jugo	19 Ensalada de pasta (sin lactosa) Merluza en salsa alicantina Judias verdes Pan Lácteo de soja	20 Lentejas con verduras Carne mechada en salsa Ensalada de maiz Pan Lácteo de soja	21 Patatas con verduras Bacalao con tomate Menestra Pan Fruta	22 Alubias con verduras Revuelto de patatas 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 Bacalao ajoarriero Tomate aliñado Pan Fruta	27 Fideos a la marinera Tortilla francesa Ensalada de maiz Pan Lácteo de soja	28 Salmorejo Pollo asado Patatas panadera Pan Lácteo de soja	29 Puchero de garbanzos Merluza a la marinera Zanahorias salteadas Pan Fruta



ALJACATERING

www.aljacatering.com