

# menú *septiembre*

SIN LENTEJAS NI  
GUISANTES

Colegio Salesianos M<sup>a</sup> 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  
Buñuelos de bacalao  
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

Crema de champiñones  
Carne mechada en salsa  
Ensalada de maiz  
Pan  
Yogurt

21

Patatas con ternera  
Bacalao con tomate  
Coliflor salteada  
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