

menú enero

SIN FRUTOS SECOS

Colegio Salesianos M^a Auxiliadora

LUNES

1

MARTES

2

MIÉRCOLES

3

JUEVES

4

VIERNES

5

8

Lentejas estofadas
Bacalao con tomate
Patatas panadera
Pan
Fruta en su jugo

9

Sopa de letras
Albóndigas de pollo
Menestra
Pan
Yogurt

10

Arroz con pollo
Tortilla de atún
Ensalada de tomate
Pan
Yogurt

11

Alubias con verduras
Varitas de merluza
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta

12

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

15

Crema de legumbres
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Fruta en su jugo

16

Macarrones boloñesa
Merluza a la marinera
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta

17

Sopa de fideos
Pechuga de pollo alicantina
Champiñones salteados
Pan
Yogurt

18

Paella
San jacob
Tomate aliñado
Pan
Yogurt

19

Cocido de garbanzos
Salmón en salsa alicantina
Judias verdes
Pan
Fruta

22

Coditos napolitana
Carne mechada en salsa
Ensalada de maíz
Pan
Fruta en su jugo

23

Lentejas con verduras
Revuelto de York
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt

24

Patatas con costilla
Lenguado en salsa alicantina
Menestra
Pan
Yogurt

25

Crema de zanahoria
Pollo asado
Patatas dados
Pan
Fruta

26

29

Fideos a la cazuela
Merluza en salsa alicantina
Judias verdes
Pan
Fruta en su jugo

30

Arroz con tomate
Salchichas de pollo al vino
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta

31

Alubias con verduras
Tortilla francesa
Menestra
Pan
Yogurt

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

Cereales
¡4-6 raciones al día!

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