

Recomendaciones para los Padres:

- La dieta cuanto más variada más equilibrada. **No cometa el error de no darle a su hijo los alimentos que a usted no le gusta.**
- Hay que limitar el consumo de productos de pastelería, chucherías, bollería, patatas fritas... por su riqueza en grasa saturada, grasas parcialmente hidrogenadas, ácidos grasos trans, colesterol y sal. **Estos productos tienen alto contenido energético y bajo valor nutritivo.**
- Evite el consumo de comidas preparadas/precocinados.
- Establecer un horario regular de comidas y realizar alguna de las comidas en familia: comer despacio y sin distracciones (TV, video, juegos). La hora de la comida tiene que ser lo más distendida y amena posible.

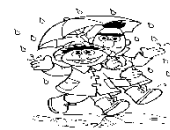
Complementar la cena en base a lo que ha comido el niño:

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA CENA
Cereales (pasta o arroz), patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Cereales (arroz o pasta) o patatas
Carne	Pescados o huevos
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

Sugerencias:

- No se deje engañar por la publicidad. Los alimentos que se publicitan no son siempre los mejores desde el punto de vista nutricional.
- Cocine sano: reduzca los fritos e incremente los alimentos cocinados a la plancha, hervidos o asados. Acostúmbreles a los sabores naturales.

Menú Colegio “Santa María del Valle” Abril 2024



A+10 Seguridad Alimentaria certifica que este menú está supervisado por dietistas diplomados garantizando una alimentación sana y equilibrada ajustada a las necesidades nutricionales de los niños



MENÚ ABRIL 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
VACACIONES	Espaguetis a la napolitana Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga Agua de bebida, pan y fruta Kcal:690 P:21,2 H:78,1 L:19,7	Lentejas estofadas Lenguado al horno con ensalada de lechuga Agua de bebida, pan y fruta Kcal:677 P:29,7 H:74,5 L:14,9	Crema de calabacín Cinta de lomo con patatas fritas Agua de bebida, pan y fruta Kcal:671 P:33,7 H:63,4 L:40,8	Arroz con tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Agua de bebida, pan y fruta Kcal:773 P:19,5 H:111 L:29
DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
Crema de verduras Filetes rusos en salsa con guisantes y zanahorias Agua de bebida, pan y fruta Kcal:743 P:17,9 H:72,4 L:18,5	Sopa de arroz Pollo asado con ensalada de lechuga Agua de bebida, pan y fruta Kcal:664 P:23,8 H:64,1 L:20,2	Patatas guisadas con costillas Salchichas de pavo con ensalada de lechuga Agua de bebida, pan y fruta Kcal:635 P:21,3 H:67,9 L:29,2	Macarrones a la boloñesa Mero rebozado con ensalada de lechuga Agua de bebida, pan y fruta Kcal:743 P:23,7 H:78,1 L:24,7	Garbanzos a la madrileña Tortilla francesa con ensalada de lechuga Agua de bebida, pan y fruta Kcal:678 P:23 H:88,6 L:22,7
DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
Espirales gratinadas Empanadillas de atún con ensalada de lechuga Agua de bebida, pan y fruta Kcal:716 P:18,8 H:80,1 L:33,8	Sopa de lluvia Albóndigas con champiñones y zanahoria Agua de bebida, pan y fruta Kcal:679 P:28,8 H:69,3 L:24,4	Paella mixta Mero al limón Agua de bebida, pan y yogur Kcal:707 P:32 H:90,2 L:22,5	Crema de calabacín Cinta de lomo con patatas fritas Agua de bebida, pan y fruta Kcal:671 P:33,7 H:63,4 L:40,8	Lentejas estofadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Agua de bebida, pan y yogur Kcal:694 P:30 H:75,5 L:27,4
DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
Sopa de jamón y huevo Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga Agua de bebida, pan y fruta Kcal:676 P:22,9 H:71,3 L:20,7	Patatas guisadas con carne Mero rebozado con ensalada de lechuga Agua de bebida, pan y yogur Kcal:742 P:24 H:58 L:22,5	Cocido madrileño completo Agua de bebida, pan y yogur Kcal:710 P:34,6 H:74,4 L:28,2	Espaguetis a la boloñesa Cinta de lomo con ensalada de lechuga Agua de bebida, pan y fruta Kcal:663 P:19,9 H:72,4 L:20,1	Judías pintas con arroz Huevos con tomate Agua de bebida, pan y fruta Kcal:759 P:29,2 H:88,2 L:17,9
DÍA 29	DÍA 30			
Crema de zanahoria Albóndigas de ternera con patatas fritas Agua de bebida, pan y fruta Kcal:724 P:30,7 H:70,2 L:33,4	Arroz con tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Agua de bebida, pan y fruta Kcal:662 P:17 H:83,8 L:27			

LISTA DE ALERGENOS A SU DISPOSICIÓN EN SECRETARÍA DEL COLEGIO

Kcal: kilocalorías / P: proteínas / H: hidratos de carbono / L: lípidos

Valoración nutricional referida a la ingesta de un niño de 6 a 9 años, requerimientos de energía: 2.000 kcal/día

Referencia: Ingestas Recomendadas de energía y nutrientes. Autores: Moreiras O., Carbajal A., Cabrera L. y Cuadrado C.