

## ENERO 2024 MENÚ BASAL .

¡! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!



alimentación  
sana

Sala Gradin lin

<p>8 ARROZ TRES DELICIAS TORTILLA DE PATATA CON CHAMPIÑONES. PAN Y FRUTA</p>				<p>9 CREMA DE VERDURAS. ESPAGUETIS CON SALMÓN. PAN Y YOGUR</p>				<p>10 CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN. FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS. PAN Y FRUTA</p>				<p>11 SOPA MARAVILLA JUDÍAS CON JAMÓN Y HUEVO. PAN Y FRUTA</p>				<p>ENSALADA MIXTA COMPLETA (LECHUGA , TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ Y ZANAHORIA) GUISO DE CARNE CON PATATAS. PAN Y FRUTA</p>			
Energía: 798 Kcal.	Proteínas : 45 g	Lípidos: 27 g	Hidratos de Carbono:80 g	Energía: 771 Kcal.	Proteínas :34 g	Lípidos: 46 g	Hidratos de Carbono: 62 g	Energía: 784 Kcal.	Proteínas : 36 g	Lípidos: 28g	Hidratos de Carbono:85 g	Energía: 718 Kcal	Proteínas : 49 g	Lípidos: 29 g	Hidratos de Carbono:82 g	Energía: 761 Kcal.	Proteínas : 38 g	Lípidos: 29 g	Hidratos de Carbono: 79 g
<p>15 ENSALADA DE PASTA COLIFLOR CON CHORIZO Y HUEVO COCIDO. PAN Y FRUTA</p>				<p>16 CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN. ARROZ CON MEJILLONES Y CALAMAR. PAN Y FRUTA</p>				<p>17 ENSALADILLA RUSA. LENTEJAS CON VERDURAS Y CARNE. PAN Y FRUTA * (* MEJOR FRUTA CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS )</p>				<p>18 CREMA DE COLIFLOR . FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON PATATAS. PAN Y YOGUR</p>				<p>19 PATATAS A LA RIOJANA POLLO AL HORNO CON ENSALADA. PAN Y FRUTA</p>			
Energía: 719 Kcal.	Proteínas : 30 g	Lípidos: 30 g	Hidratos de Carbono: 79 g	Energía: 761 Kcal.	Proteínas : 48 g	Lípidos: 22 g	Hidratos de Carbono: 90 g	Energía: 780 Kcal	Proteínas :27 g	Lípidos: 25 g	Hidratos de Carbono: 56g	Energía: 772 Kc	Proteínas :34 g	Lípidos: 19 g	Hidratos de Carbono:90 g	Energía: 784 Kcal.	Proteínas : 31 g	Lípidos: 29 g	Hidratos de Carbono:88 g
<p>22 GUISANTES A LA GALLEGA CON JAMÓN. MACARRONES A LA BOLOÑESA. PAN Y FRUTA</p>				<p>23 SOPA DE ESTRELLITAS. BRÓCOLI CON PATATA , HUEVO Y JAMÓN. PAN Y FRUTA</p>				<p>24 CREMA DE JUDÍAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CAZUELA CON PATATAS. PAN Y FRUTA</p>				<p>25 MENESTRA DE VERDURAS. ARROZ MARINERO. PAN Y FRUTA</p>				<p>26 JUDÍAS CON HUEVO DURO. POTAJE DE GARBANZOS CON CHORIZO. PAN Y YOGUR</p>			
Energía: 719 Kcal.	Proteínas : 30 g	Lípidos: 30 g	Hidratos de Carbono: 79 g	Energía: 761 Kcal.	Proteínas : 48 g	Lípidos: 22 g	Hidratos de Carbono: 90 g	Energía: 780 Kcal	Proteínas :24 g	Lípidos: 22 g	Hidratos de Carbono: 56g	Energía: 761 Kcal.	Proteínas : 48 g	Lípidos: 22 g	Hidratos de Carbono: 95 g	Energía: 759 Kcal.	Proteínas : 291 g	Lípidos: 36 g	Hidratos de Carbono:99 g
<p>29 SOPA DE LÁGRIMAS. GUISO DE CARNE CON PATATAS , GUISANTES Y ZANAHORIA. PAN Y YOGUR</p>				<p>30 ARROZ CON CHAMPIÑONES AL AJILLO HABAS CON BACALAO . PAN Y FRUTA</p>				<p>31 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA. ALBÓNDIGAS CON ARROZ BLANCO Y SALSA DE TOMATE. PAN Y FRUTA</p>											
Energía: 745 Kcal.	Proteínas :32g	Lípidos: 46 g	Hidratos de Carbono: 62 g	Energía: 798 Kcal	Proteínas : 45 g	Lípidos: 27 g	Hidratos de Carbono:80 g	Energía: 785 Kcal.	Proteínas :39 g	Lípidos: 35 g	Hidratos de Carbono: 85 g								



## SUGERENCIAS SALUDABLES PARA COMPLETAR LA ALIMENTACIÓN DIARIA.

<i>DESAYUNOS</i>	<i>MERIENDAS</i>	
<p>UN DESAYUNO SALUDABLE DEBE CONTENER ESTOS 3 GRUPOS DE ALIMENTOS.</p>	<p>UNA MERIENDA SALUDABLE PUEDE CONTENER LOS MISMOS GRUPOS DE ALIMENTOS QUE EL DESAYUNO O ESCOGER POR EJEMPLO UN BOCADILLO SALUDABLE.</p>	
<p>Desayunos saludables</p> 		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>CEREALES INTEGRALES</b> : Puede ser pan (mejor integral) , avena o cereales integrales , sin refinar y sin azúcares añadidos.</li> <li>- <b>FRUTA</b> : mejor entera o en trocitos porque tiene más fibra que en zumo .</li> <li>- <b>LÁCTEOS</b> : por ejemplo leche , yogur , queso o queso fresco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>CEREALES INTEGRALES</b></li> <li>- <b>FRUTA</b> .</li> <li>- <b>LÁCTEOS</b> .</li> </ul>	<p><b>BOCADILLO SALUDABLE :</b></p> <p>(Busca opciones saludables de bocadillos )</p>
<p><b>EL DESAYUNO IDEAL LLEVARÍA TAMBIÉN UNA FUENTE DE PROTEINAS : HUEVO , ATÚN , JAMÓN IBÉRICO , ETC</b></p>	<p>Por ejemplo , <b>pan integral o pan no procesado con pavo</b> (consultar que tenga el porcentaje mayor posible en los ingredientes ) , jamón serrano o ibérico , queso , tomate , verduras , humus casero , guacamole suave , atún , huevo , tofu , crema de cacao casera , chocolate sin azúcares añadidos y con alto porcentaje de cacao , etc.</p>	



## IDEAS SALUDABLES PARA MERIENDAS Y DESAYUNOS



### Meriendas saludables para niños (...y adultos)

#### BOCADILLOS

Bocadillo de pan integral con...

- Jamón serrano/jamón cocido y tomate
- Queso fresco y frambuesas machacadas
- Tortilla francesa
- *Hummus* (paté de garbanzos)

#### TOSTADAS

Tostada de pan integral con...

- Crema de cacahuete, rodajas de plátano y canela
- Lonchas de aguacate y tomate
- *Tahini* untado y arándanos frescos
- Requesón y fruta laminada

#### LÁCTEOS

- Yogur natural con compota de manzana
- Leche o bebida vegetal con cacao puro en polvo
- Yogur natural con frutos secos y pasas
- Kéfir con arándanos y frambuesas

#### FRUTAS

- Macedonia casera + virutas de chocolate negro
- Fruta al horno (manzana asada, plátano al horno)
- Brochetas de fruta con hilos de chocolate negro
- Fondue de chocolate negro con frutas

#### CEREALES

- Gachas de avena con coco rallado y canela
- Copos de maíz con leche y canela
- Espelta en copos sin azúcar con yogur natural

#### SNACKS

- Palomitas de maíz caseras (sin mantequilla)
- Frutos secos sin sal o fruta desecada
- Guacamole casero con palitos de zanahoria

**NO OFRECER TAN A MENUUDO:** embutidos, quesos grasos, patés y foie, queso de untar, cereales de desayuno azucarados, zumos y batidos, yogures de sabores, postres lácteos, galletas, bollería, Cola Cao...

## 7 ideas de desayunos y meriendas saludables

1

**Fruta** fresca de temporada.

2

Bocata de **pan integral** o tostadas con queso, hummus, tortilla, olivada u otros "patés" vegetales o alimentos que se puedan untar. ¡Evitamos los embutidos!

3

**Copos de maíz, avena, muesli o arroz hinchado** (sin azúcares añadidos).

4

**Leche o yogur natural** (sin azúcares añadidos) con muesli o fruta fresca.

5

**Fruta seca:** nueces, almendras, avellanas, etc. sin sal.

6

**Hortalizas:** tomate, bastones de zanahoria, pepino, crema de berenjena, etc.

7

**Batido con leche,** fruta fresca y fruta seca.

# INFORMACIÓN NUTRICIONAL

## Frutas y Verduras de Temporada Enero



## Recomendaciones para una alimentación adecuada en niños.

**HIGIENE**  
Siempre vigila que se laven las manos antes de comer.

**AMBIENTE**  
Ofrece un ambiente tranquilo, evita regañarlos si no tienen apetito.

**PARTICIPACIÓN**  
Involucra a los niños en la preparación de comida: elección, lavado de frutas o verduras, etc.

**NOVEDOSA**  
Ofrece alimentos nuevos varias veces antes de decir que no le gustan, no obligar a comerlos.

**HORARIOS**  
Procura mantener horarios de comida fijos.

**EVITA**  
El consumo de jugos y refrescos, así como dulces, frituras.

**DISFRUTA**  
El niño debe ser consciente de su alimentación, saborear sus alimentos.

**FUERA**  
Tecnología de la mesa.

**FOMENTA**  
La higiene dental después de cada comida.

**NUNCA**  
Premios o castigos conductas con alimentos.

Y  
NO  
TAN  
NIÑOS  
;) )

**SE RECOMIENDA COMER FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA PORQUÉ ESTÁN EN SU MOMENTO OPTIMO DE BENEFICIOS PARA NUESTRA SALUD Y PARA PROMOVER UNA AGRICULTURA MÁS SOSTENIBLE**

**ALÉRGENOS . MENÚ GENERAL : ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. (ADO) Reglamento (UE) Nº 1169 / 2011****CONTROL DE ALÉRGENOS MENÚ BASAL ENERO 2024****CONTROL DE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. (ADO) REGLAMENTO (UE) Nº 1169 / 2011**

<p>8 ARROZ TRES DELICIAS. ADO : CR Y H TORTILLA DE PATATA CON CHAMPIÑONES. ADO : H PAN Y FRUTA ADO : G</p>	<p>9 CREMA DE VERDURAS. ESPAGUETIS CON SALMÓN. ADO : P , G Y H PAN Y YOGUR ADO : G Y L</p>	<p>10 CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN. FILETE DE MERLUZA EN SALSAS VERDE CON PATATAS. ADO : P Y G PAN Y FRUTA ADO : G</p>	<p>11 SOPA MARAVILLA. ADO : G Y H JUDÍAS CON JAMÓN Y HUEVO. ADO : H PAN Y FRUTA ADO : G</p>	<p>12 ENSALADA MIXTA COMPLETA (LECHUGA , TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ Y ZANAHORIA) GUIISO DE CARNE CON PATATAS.  PAN Y FRUTA ADO : G</p>
<p>15 ENSALADA DE PASTA ADO : P , G Y H COLIFLOR CON CHORIZO Y HUEVO COCIDO. ADO : H PAN Y FRUTA ADO : G</p>	<p>16 CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN. ARROZ CON MEJILLONES Y CALAMAR. ADO : M  PAN Y FRUTA ADO : G</p>	<p>17 ENSALADILLA RUSA. ADO : P Y H LENTEJAS CON VERDURAS Y CARNE.  PAN Y FRUTA* ( * MEJOR FRUTA CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS ) ADO : G</p>	<p>18 CREMA DE COLIFLOR .  FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON PATATAS. ADO : P PAN Y YOGUR ADO : G Y L</p>	<p>19 PATATAS A LA RIOJANA  POLLO AL HORNO CON ENSALADA.  PAN Y FRUTA ADO : G</p>
<p>22 GUISANTES A LA GALLEGA CON JAMÓN.  MACARRONES A LA BOLOÑESA. ADO : G Y H PAN Y FRUTA ADO : G</p>	<p>23 SOPA DE ESTRELLITAS. ADO : G Y H BRÓCOLI CON PATATA , HUEVO Y JAMÓN. ADO : H PAN Y FRUTA ADO : G</p>	<p>24 CREMA DE JUDÍAS  FILETE DE MERLUZA EN SALSAS DE CAZUELA CON PATATAS. ADO : P PAN Y FRUTA ADO : G</p>	<p>25 MENESTRA DE VERDURAS.  ARROZ MARINERO. ADO : P , CR Y M  PAN Y FRUTA ADO : G</p>	<p>26 JUDÍAS CON HUEVO DURO. ADO : H POTAJE DE GARBANZOS CON CHORIZO.  PAN Y YOGUR ADO : G Y L</p>
<p>29 SOPA DE LÁGRIMAS. ADO : G Y H GUIISO DE CARNE CON PATATAS , GUISANTES Y ZANAHORIA.  PAN Y YOGUR ADO : G Y L</p>	<p>30 ARROZ CON CHAMPIÑONES AL AJILLO  HABAS CON BACALAO . ADO : P  PAN Y FRUTA ADO : G</p>	<p>31 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA.  ALBÓNDIGAS CON ARROZ BLANCO Y SALSAS DE TOMATE. ADO : G Y H  PAN Y FRUTA ADO : G</p>	<p><b>LISTADO ALÉRGENOS SEGÚN REGLAMENTO 1169/2011</b></p>	

## LEYENDA DE LOS 14 GRUPOS ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA (ADO). REGLAMENTO (UE) N° 1169 / 2011

<b>G</b>	Cereales que contengan <b>Gluten</b> : trigo, centeno, cebada, avena , espelta , kamut o sus variedades híbridas y productos derivados.
<b>Cr</b>	<b>Crustáceos</b> y productos a base de crustáceos .
<b>H</b>	<b>Huevos</b> y productos a base de huevos.
<b>P</b>	<b>Pescado</b> y productos a base de pescado.
<b>Ca</b>	<b>Cacahuete</b> y productos a base de cacahuetes.
<b>S</b>	<b>Soja</b> y productos a base de soja.
<b>L</b>	<b>Lácteos</b> y sus derivados (incluida la Lactosa )
<b>Fs</b>	<b>Frutas de Cáscara</b> : almendras (Amygdalus communis L) , avellanas (Corylus avellana), nueces (Juglans regia) , anacardos (Anacardium occidentale ) , pacanas (Caryaillinoensis ) , nueces de Brasil (Bertholletia excelsa ) , alfóncigos(Pistacia vera) , nueces de macadamia o nueces de Australia ( Macadamia ternifolia ) y productos derivados.
<b>A</b>	<b>Apio</b> y productos derivados.
<b>Ms</b>	<b>Mostaza</b> y productos derivados.
<b>Se</b>	Granos de <b>Sésamo</b> y productos derivados.
<b>Su</b>	<b>Dióxido de azufre y sulfitos</b> en concentraciones superiores a 10 mg / kg o 10 mg/ litro en termino de SO2 total , para los productos listos para el consumo o reconstituídos conforme a las instrucciones del fabricante.
<b>Al</b>	<b>Altramuces</b> y productos a base de altramuces.
<b>M</b>	<b>Moluscos</b> y productos a base de moluscos.

### 14 ALÉRGENOS de obligada declaración

