


# ABRIL

## CELIACOS

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de 

2	3	4	5	6	KCAL	
SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	Hidratos (g)	
					Proteínas(g)	
					Lípidos(g)	
9	10	11	12	13	KCAL	683
SEMANA SANTA	LENTEJAS ESTOFADAS  LOMO CON LECHUGA Y ZANAHORIA  PAN, FRUTA	PURÉ DE VERDURAS  ALBÓNDIGAS CASERAS CON PATATAS DADO  PAN, FRUTA	MACARRONES CON TOMATE (sin gluten) TORTILLA DE ESPINACAS CON LECHUGA Y MAÍZ  PAN, FRUTA	ARROZ MILANESA  FILETE DE MERLUZA CON LECHUGA Y TOMATE  PAN, YOGUR	Hidratos (g)	93
					Proteínas(g)	24
					Lípidos(g)	24
16	17	18	19	20	KCAL	692
MENESTRA SALTEADA  CHULETA DE AGUJA CON PATATAS FRITAS  PAN, FRUTA	ARROZ CON TOMATE  TILAPIA A LAS FINAS HIERBAS CON LECHUGA Y ZANAHORIA  PAN, YOGUR	CREMA DE CALABAZA  RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS  PAN, FRUTA Y LECHE	SOPA DE COCIDO  COCIDO COMPLETO  PAN, FRUTA	ESPIRALES GRATINADOS (sin gluten) HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS  PAN, FRUTA	Hidratos (g)	94
					Proteínas(g)	25
					Lípidos(g)	24
23	24	25	26	27	KCAL	680
ARROZ TRES DELICIAS  LENGUADO EN SALSA VERDE CON GUI SANTES  PAN, FRUTA	ACELGAS REHOGADAS  POLLO AL HORNO CON PATATAS FRITAS  PAN, FRUTA Y LECHE	JUDÍAS PINTAS  TORTILLA ESPAÑOLA CON LECHUGA Y TOMATE  PAN, YOGUR	LACITOS CON SALSA DE QUESO (sin gluten) ATÚN CON LECHUGA Y MAÍZ  PAN, FRUTA	SOPA JULIANA  CINTA DE LOMO CON LECHUGA Y ZANAHORIA  PAN, FRUTA	Hidratos (g)	92
					Proteínas(g)	24
					Lípidos(g)	24
30	 <h3>Danos tu opinión</h3> <p>Entra en <a href="http://www.elgustodecrecer.es">www.elgustodecrecer.es</a> y participa.</p> <h3>¡Tu opinión tiene premio!</h3>				KCAL	
FESTIVO					Hidratos (g)	
					Proteínas(g)	
					Lípidos(g)	

## FUNCIONAMOS CON FIBRA

Las **fibras alimentarias** son las partes no digeribles y no asimilables de los alimentos vegetales.

Entre sus beneficios se encuentra la aceleración del tránsito intestinal y la reducción de la **absorción de las grasas, el colesterol y los azúcares.**

Para los niños es muy importante la capacidad que tiene la fibra de mejorar la flora intestinal, aunque, en los primeros años, es aconsejable introducir su consumo con cuidado porque puede reducir la absorción de algunos principios nutritivos fundamentales para el organismo.

En pediatría se recomienda que el aporte diario cumpla la fórmula siguiente:

### EDAD EN AÑOS + 5 EN GRAMOS

### ¿Sabías que... ?

Los principales alimentos con fibra son las legumbres, las verduras, la fruta y los cereales integrales.



Encuentra recetas saludables, juegos didácticos sobre buenos hábitos, recomendaciones nutricionales y mucho más en [www.elgustodecrecer.es](http://www.elgustodecrecer.es)

