


ABRIL

ALÉRGICOS A LAS LEGUMBRES

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	PATATAS ESTOFADAS SAN JACOBO CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA	PURÉ DE VERDURAS CON PICATOSTES ALBÓNDIGAS CON PATATAS DADO PAN, FRUTA	MACARRONES CON TOMATE 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
PURÉ DE ZANAHORIA 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 FIDEOS MAGRO CON ENSALADA PAN, FRUTA	ESPIRALES GRATINADOS 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 ENSALADA PAN, FRUTA	ACELGAS REHOGADAS CON BACON POLLO AL HORNO CON PATATAS FRITAS PAN, FRUTA Y LECHE	PURÉ DE CALABACÍN TORTILLA ESPAÑOLA CON LECHUGA Y TOMATE PAN, YOGUR	LACITOS CON SALSA DE QUESO ATÚN CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, FRUTA	SOPA JULIANA ESCALOPE MILANESA CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA	Hidratos (g)	92
					Proteínas(g)	24
					Lípidos(g)	24
30	 <p>Danos tu opinión Entra en www.elgustodecrecer.es y participa. ¡Tu opinión tiene premio!</p>				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

