


# ABRIL

## ALÉRGICOS A LA PROTEÍNA DE LA LECHE

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 CON PICATOSTES ALBÓNDIGAS CASERAS CON PATATAS DADO PAN, FRUTA	MACARRONES CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, FRUTA	ARROZ CON POLLO FILETE DE MERLUZA CON LECHUGA Y TOMATE PAN, YOGUR SOJA	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 SOJA	CREMA DE CALABAZA RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS PAN, FRUTA Y LECHE SOJA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO PAN, FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE 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 SOJA	JUDÍAS PINTAS TORTILLA ESPAÑOLA CON LECHUGA Y TOMATE PAN, YOGUR SOJA	LACITOS CON SALSA DE TOMATE ATÚN CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, FRUTA	SOPA JULIANA ESCALOPE CASERO CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA	Hidratos (g)	92
					Proteínas(g)	24
					Lípidos(g)	24
30	 <p><b>Danos tu opinión</b>                  Entra en <a href="http://www.elgustodecrecer.es">www.elgustodecrecer.es</a> y participa.  <b>¡Tu opinión tiene premio!</b></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](http://www.elgustodecrecer.es)

