

LUNES Monday

MARTES Tuesday

MIÉRCOLES Wednesday

JUEVES Thursday

VIERNES Friday

DIA 23

ARROZ TRES DELICIAS  
MERLUZA A LA ROMANA  
ENSALADA MIXTA  
LACTEO

DIA 24

JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS  
LOMO PLANCHA  
ENSALADA MIXTA  
(lechuga, cebolla, tomate y aceitunas)  
FRUTA DEL TIEMPO

DIA 25

**Navidad**

DIA 26

PATAIAS ESTOFADAS CON  
VERDURA  
TORILLA DE PATATA  
ENSALADA MIXTA  
LACTEO

DIA 27

CREMA DE PUERRO  
HAMBURGUESA CASERA  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA DEL TIEMPO

DIA 30

PATAIAS MARINERAS  
PECHUGA DE POLLO PLANCHA  
ENSALADA MIXTA  
LACTEO

DIA 31

ESPAGUETTI CON JAMÓN  
PESCADO A LA PLANCHA  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA DEL TIEMPO

DIA 1



DIA 2

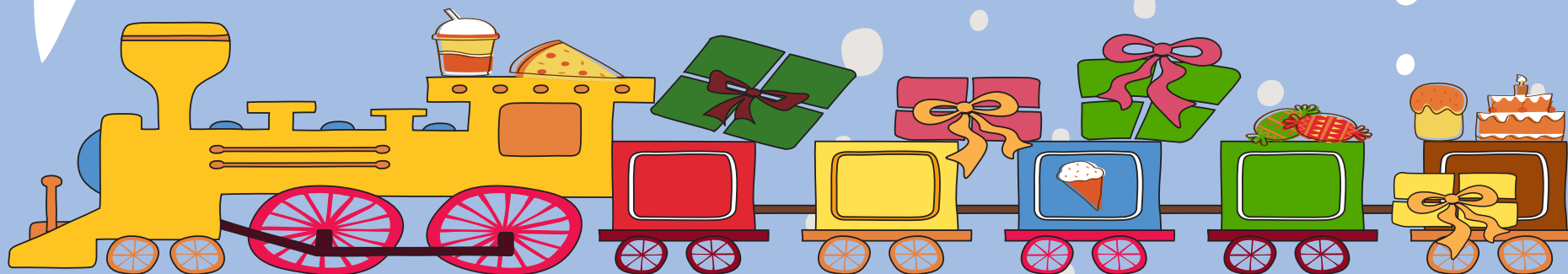
SOPA DE PICADILLO  
ESCALOPE  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA DEL TIEMPO

DIA 3

COCIDO COMPLETO  
SOPA, GARBANZOS, CARNE  
ENSALADA MIXTA  
LACTEO

DIA 7

ARROZ CON POLLO  
POLLO ASADO  
ENSALADA MIXTA  
LACTEO



## CONSEJOS PRÁCTICOS PARA COMPLEMENTAR LA ALIMENTACIÓN DIARIA DE SUS HIJOS

Una dieta infantil equilibrada es aquella que aporta la energía adecuada, permite el mantenimiento o consecución del peso ideal, aporta todas las vitaminas y minerales no inferiores a los dos tercios de las recomendaciones dietéticas (RDA). El porcentaje de cada uno de los principios inmediatos en la dieta equilibrada es: 57% Glúcidos o Hidratos de Carbono, 30% Lípidos, y 13% Proteínas. Para los escolares resulta particularmente importante un desayuno completo. Es preciso distribuir la energía ingerida cada día adecuadamente entre cuatro comidas de modo que al desayuno le corresponda el 25%, a la comida y a la cena el 30% y a la merienda un 15% de las calorías totales.

CANTIDADES RECOMENDADAS POR RACIÓN Y DÍA			
Alimento	Cantidad recomendada por ración		Nº raciones/día
	1a 6 años	7a12 años	
Leche	200 cc	250 cc	2- 4 veces/día
Queso	30-40 gr	50 gr	por ración leche
Carnes	80-100 gr	100-150 gr	3 veces semana
Pescados	50-120 gr	150-200 gr	4 veces semana
Huevos	1unidad(60-70 gr)	1unidad(60-70 gr)	3- 4 veces semana
Patatas	60-80	100-150 gr	todos los días
Legumbres	30-50 gr	60-70 gr	3 veces semana
Verduras/hortalizas	100-150 gr	200 gr	todos los días, una ración cruda y una cocida.
Frutas	100-130gr	150gr	diario
Pan, galletas, cereales	200-250gr	350-400gr	diario
Azúcar/dulces	30-40gr	60gr	diario
Arroz	40-50gr	60-70gr	3 veces semana
Pastas	40-50gr	60-70gr	3 veces semana
Aceite	40-50ml	60-70ml	diario

La edad escolar es una etapa de gran interés para favorecer la adquisición de hábitos relacionados con una alimentación equilibrada, ya que los adquiridos en esta etapa serán muy difíciles de modificar posteriormente y se mantendrán a lo largo de la vida, condicionando la salud del individuo.

ESTOS MENÚS SON ELABORADOS POR D<sup>a</sup> ALICIA SÁNCHEZ VAQUERO, ENFERMERA COMUNITARIA nº54.758, ESPECIALISTA EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN.

ANÁLISIS DE CALIDAD Y MICROBIOLÓGICOS REALIZADOS POR: Bio-accali,s.a.



CAMINO DEL MOLINO, 11 NAVE 3. 28400 COLLADO VILLALBA (MADRID)  
 TELS. OFICINA: 91 850 06 60- 70 63 TELS.COCINA: 91 851 54 66 FAX: 91 851 60 16  
 E-MAIL: INFO@VAQUEMA.COM WEB:WWW.VAQUEMA.COM



DIAS SIN COLE 2013/14