

Manual de menús 10-12 mese

INVIERNO Y VERANO



ALÉRGENOS ALIMENTOS



La información sobre contenido en alérgenos de cada alimento y receta puede consultarla a los/las profesionales de este centro.



1ª SEMANA 1-5

Energía: 275 kcal
HC: 32,7 g
Proteínas: 11,2 g
Lípidos: 11,9 g

2ª SEMANA 6-10

Energía: 273 kcal
HC: 32,4 g
Proteínas: 11,3 g
Lípidos: 11,9 g

3ª Semana 11-15

Energía: 280 kcal
HC: 33,6 g
Proteínas: 11,1 g
Lípidos: 12,2 g

4ª Semana 16-20

Energía: 296 kcal
HC: 31,5 g
Proteínas: 11,4 g
Lípidos: 11,7 g

5ª Semana 21-25

Energía: 278 kcal
HC: 33,6 g
Proteínas: 11,6 g
Lípidos: 11,7 g

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA 1-5	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Merluza con verduras y patatas (alubias) ✓ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pollo con verduras y sémola/fideo de trigo ✓ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ternera con verduras y patatas ✓ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bacalao con verduras y patata (garbanzos) ✓ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rape con guisantes, verduras y arroz ✓ Fruta
	E: 251 kcal HC: 30 g P: 9 g L: 11,4 g	E: 294 kcal HC: 36,2 g P: 12,6 g L: 12 g	E: 272 kcal HC: 29,8 g P: 11,7 g L: 12,6 g	E: 249 kcal HC: 28 g P: 11,32 g L: 11 g	E: 282 kcal HC: 35,1 g P: 11,8 g L: 11,5 g
2ª SEMANA 6-10	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pavo con verduras y arroz (lentejas) ✓ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Merluza con verduras y sémola/fideo de trigo ✓ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pollo con verduras y patatas ✓ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ternera con verduras y patatas (garbanzos) ✓ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rape con verduras y patatas ✓ Fruta
	E: 293 kcal HC: 37,2 g P: 12,3 g L: 11,7 g	E: 284 kcal HC: 36,8 g P: 10,5 g L: 11,6 g	E: 251 kcal HC: 30,10 g P: 9,14 g L: 11,4 g	E: 264 kcal HC: 28 g P: 11,5 g L: 12,6 g	E: 260 kcal HC: 30 g P: 11,2 g L: 11,5 g
3ª Semana 11-15	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Merluza con verduras, patatas y arroz (alubias) ✓ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cordero con verduras y patatas ✓ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rape con verduras y sémola/fideo de trigo ✓ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pollo con verduras y arroz ✓ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Limanda con verduras y patatas (garbanzos) ✓ Fruta
	E: 251 kcal HC: 30 g P: 92 g L: 11,4 g	E: 289 kcal HC: 30 g P: 10,7 g L: 14,5 g	E: 284 kcal HC: 34,5 g P: 12,4 g L: 11,7 g	E: 286 kcal HC: 35,1 g P: 11,82 g L: 11,9 g	E: 258 kcal HC: 30,1 g P: 11 g L: 11,2 g
4ª Semana 16-20	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bacalao con verduras y arroz ✓ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Merluza con verduras y patata (lentejas) ✓ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ternera con verduras y patatas ✓ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pavo con verduras y patata (alubias y garbanzos) ✓ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pollo con verduras y sémola/fideo de trigo ✓ Fruta
	E: 278 kcal HC: 35,9 g P: 11,3 g L: 11 g	E: 254 kcal HC: 29,8 g P: 9,9 g L: 11,4 g	E: 262 kcal HC: 27,5 g P: 11,6 g L: 12,6 g	E: 264 kcal HC: 30 g P: 11,6 g L: 11,7 g	E: 287 kcal HC: 34,4 g P: 12,5 g L: 12 g
5ª Semana 21-25	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Limanda con verduras y patatas (lentejas) ✓ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pavo con verduras y arroz ✓ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rape con verduras y sémola/fideo de trigo ✓ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cerdo/Ternera con verduras, patatas y arroz (garbanzos) ✓ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dorada y merluza con verduras y patatas ✓ Fruta
	E: 260 kcal HC: 30,7 g P: 10,9 g L: 11,2 g	E: 285 kcal HC: 35 g P: 12,2 g L: 11,7 g	E: 283 kcal HC: 34,4 g P: 12,5 g L: 11,7 g	E: 262,6 kcal HC: 31,3 g P: 9,2 g L: 12,1 g	E: 2581 kcal HC: 30g P: 9,1 g L: 11,44 g