

# Manual de menús 6-9 meses INVIERNO Y VERANO



Ayuntamiento de Murcia

## 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: 186 kcal  
HC: 19,2 g  
Proteínas: 8,5g  
Lípidos: 8,9 g

**2ª SEMANA 6-10**  
Energía: 186 kcal  
HC: 19,2 g  
Proteínas: 8,5 g  
Lípidos: 8,9 g

**3ª Semana 11-15**  
Energía: 194 kcal  
HC: 20,9 g  
Proteínas: 8,9 g  
Lípidos: 8,9 g

**4ª Semana 16-20**  
Energía: 186 kcal  
HC: 19,2 g  
Proteínas: 8,5 g  
Lípidos: 8,9 g

**5ª Semana 21-25**  
Energía: 188 kcal  
HC: 19,8 g  
Proteínas: 8,5 g  
Lípidos: 8,9 g

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª SEMANA 1-5</b>	✓ Pavo con verduras y patatas E: 186 kcal HC: 12,2 g P: 8,6 g L: 8,8 g	✓ Pollo con verduras y sémola de trigo E: 186 kcal HC: 19 g P: 8,8 g L: 8,8 g	✓ Ternera con verduras y patatas E: 183 kcal HC: 18,2 g P: 8,1 g L: 9,2 g	✓ Pavo con verduras, guisantes y patatas E: 187 kcal HC: 18,8 g P: 9,3 g L: 8,8 g	✓ Pollo con verduras y arroz E: 191 kcal HC: 21,5 g P: 8 g L: 8,8 g
<b>2ª SEMANA 6-10</b>	✓ Pavo con verduras y arroz E: 191 kcal HC: 21,5 g P: 8 g L: 8,8 g	✓ Pollo con verduras y sémola de trigo E: 186 kcal HC: 19 g P: 8,8 g L: 8,8 g	✓ Pollo con verduras, guisantes y patatas E: 187 kcal HC: 18,8 g P: 9,3 g L: 8,8 g	✓ Ternera con verduras y patatas E: 183 kcal HC: 18,2 g P: 8,1 g L: 9,2 g	✓ Pavo con verduras y patatas E: 186 kcal HC: 19,2 g P: 8,6 g L: 8,8 g
<b>3ª Semana 11-15</b>	✓ Pollo con verduras, patatas y arroz E: 205 kcal HC: 23,5 g P: 9,5 g L: 8,8 g	✓ Cordero magro con verduras y patatas E: 183 kcal HC: 12,8 g P: 8,1 g L: 9,2 g	✓ Pavo con verduras, guisantes y sémola de trigo E: 197 kcal HC: 20,6 g P: 9,9 g L: 8,9 g	✓ Pollo con verduras y arroz E: 191 kcal HC: 21,5 g P: 8 g L: 8,8 g	✓ Ternera con verduras y patatas E: 183 kcal HC: 18,2 g P: 8,1 g L: 9,2 g
<b>4ª Semana 16-20</b>	✓ Pollo con verduras y arroz E: 191 kcal HC: 21,5 g P: 8 g L: 8,8 g	✓ Pavo con verduras y patatas E: 186 kcal HC: 19,2 g P: 8,6 g L: 8,8 g	✓ Ternera con verduras y patatas E: 183 kcal HC: 18,2 g P: 8,1 g L: 9,2 g	✓ Pavo con verduras, guisantes y patatas E: 187 kcal HC: 18,8 g P: 9,3 g L: 8,8 g	✓ Pollo con verduras y sémola de trigo E: 186 kcal HC: 19 g P: 8,8 g L: 8,8 g
<b>5ª Semana 21-25</b>	✓ Pollo con verduras y patatas E: 186 kcal HC: 19,2 g P: 8,6 g L: 8,8 g	✓ Pavo con verduras y arroz E: 191 kcal HC: 21,5 g P: 8 g L: 8,8 g	✓ Pollo con verduras y sémola de trigo E: 186 kcal HC: 19 g P: 8,8 g L: 8,8 g	✓ Cerdo magro con verduras, patatas y arroz E: 195 kcal HC: 21,2 g P: 8,6 g L: 9,3 g	✓ Pollo con verduras, guisantes y patatas E: 187 kcal HC: 18,8 g P: 7,9 g L: 8,8 g