





























MENÚ DE COMEDOR ESCUELAS INFANTEL 10-12 meses TEMPORADA INVIERNO Y VERANO

Valoración nutricional: Ayuntamiento de Murcia. Software: Alimentación y Salud v: 2.0

Valor medio de 5 semanas: Energía: 272 Kcal; Macronutrientes (27%% VCT): Proteínas: 16,5%; Lípidos: 39%; Hidratos de Carbono: 44,5%

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1ª Semana 1-5 Energía: 275kcal HC: 32,7 g Proteínas: 11,2g Lípidos: 11,9g	*Merluza con verduras y patatas (alubias) *Fruta 	*Pollo con verduras y sémola/fideo de trigo *Fruta 	*Ternera con verduras y patatas *Fruta 	*Bacalao con verduras y patata (garbanzos) *Fruta 	*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 Energía: 273 HC: 32,4 Proteínas: 11,3 Lípidos: 11,9	*Pavo con verduras y arroz (lentejas) *Fruta 	*Merluza con verduras y sémola/fideo de trigo *Fruta  	*Pollo con verduras y patatas *Fruta 	*Rape con verduras y patatas *Fruta 	*Ternera con verduras y patatas (garbanzos) *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: 260 kcal HC: 30 g P: 11,2 g L: 11,5 g	E: 264 kcal HC: 28 g P: 11,5 g L: 12,6 g
3ª Semana 11-15 Energía: 280 HC: 33,6 Proteínas: 11,1 Lípidos: 12,2	*Merluza con verduras, patatas y arroz (alubias) *Fruta 	*Cordero con verduras y patatas *Fruta 	*Rape con verduras y sémola/fideo de trigo *Fruta  	*Pollo con verduras y arroz *Fruta 	*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 Energía: 269 HC: 31,5 Proteínas: 11,4 Lípidos: 11,7	*Bacalao con verduras y arroz *Fruta 	*Pavo con verduras y patata (alubias y garbanzos) *Fruta 	*Ternera con verduras y patatas *Fruta 	*Merluza con verduras y patata (lentejas) *Fruta 	*Pollo con verduras y sémola/fideo de trigo *Fruta 
	E: 278 kcal HC: 35,9 g P: 11,3 g L: 11 g	E: 264 kcal HC: 30 g P: 11,6 g L: 11,7 g	E: 262 kcal HC: 27,5 g P: 11,6 g L: 12,6 g	E: 254 kcal HC: 29,8 g P: 9,9 g L: 11,4 g	E: 287 kcal HC: 34,4 g P: 12,5 g L: 12 g
5ª Semana 21-25 Energía: 278 HC: 33,6 Proteínas: 11,6 Lípidos: 11,7	*Limanda con verduras y patatas (lentejas) *Fruta 	*Pavo con verduras y arroz *Fruta 	*Rape con verduras y sémola/fideo de trigo *Fruta  	*Cerdo/Ternera con verduras, patatas y arroz (garbanzos) *Fruta 	*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: 2581kcal HC: 30g P: 9,1 g L: 11,44 g

Verduras: de temporada y variadas, con un mínimo de 5 variedades diferentes a la semana (calabacín, calabaza, zanahoria, cebolla, puerro, judías verdes, chirivía y otros alimentos vegetales: patatas, guisantes). Las verduras de difícil digestión como brócoli, coliflor, alcachofa, pimiento, berenjena, champiñón y espárrago pueden retrasarse para introducirlas a los 12 meses

Fruta: Con un punto de maduración adecuado, de temporada y variada, con un mínimo de 4 variedades diferentes a la semana.

Bebida: agua de baja mineralización.

Diversificación progresiva: la introducción de los nuevos alimentos se realizará progresivamente uno a uno, de forma que a los 10 meses los bebés deberán estar incorporados a este menú. Los alimentos entre paréntesis (legumbres) se irán incorporando a la receta conforme lo indique el pediatra. Se atenderán todas las indicaciones del pediatra presentadas por escrito.

Declaración obligatoria de alérgenos según Reglamento (UE) nº 1169/2011

