

# 1ª SEMANA

## Menú saludable: 4 a 8 años. Requerimiento calórico: 1.200 - 1.400 kcal

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
	*V.C.T.: 1.361,5 kcal   **16% - 27% - 57%	*V.C.T.: 1.362,6 kcal   **20% - 24% - 56%	*V.C.T.: 1.376,3 kcal   **18% - 27% - 55%	*V.C.T.: 1.306,8 kcal   **20% - 26% - 54%
<b>DESAYUNO</b> 15%	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cereales chocolateados, 2 puñados y medio, 40 g	- Zumo de naranja natural, ½ vaso, 100 ml - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g - Jamón serrano, 2 lonchas finas, 20 g - Tomate natural untado, 15 g	- Papaya troceada, 1 rodaja, 100 g - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Gofio de trigo, 3 c/soperas rasas, 30 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cacao instantáneo, 1 c/sopera colmada, 10 g - Copos de avena, 3 c/soperas, 30 g
<b>V.C.T.   %</b>	191,6 kcal   21% - 8% - 72%	178,0 kcal   23% - 8% - 69%	199,4 kcal   24% - 6% - 70%	184,5 kcal   27% - 12% - 61%
<b>MEDIA MAÑANA</b> 10%	- Cerezas, 8-10 unidades, 80 g - Galletas fibra bifidus con sésamo, 2 unidades, 20 g	- Leche fermentada 0%, 1 envase, 105 ml - Plátano, 1 pequeño-mediano, 100 g	- Pan integral, 2 rodajas, 40 g - Jamón serrano, 2 lonchas finas, 20 g - Tomate, 1 rodaja, 20 g	- Galletas tipo "María", 4 unidades, 24 g - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml
<b>V.C.T.   %</b>	143,0 kcal   7% - 21% - 71%	117,8 kcal   13% - 2% - 85%	132,2 kcal   29% - 10% - 62%	118,6 kcal   14% - 23% - 63%
<b>ALMUERZO</b> 30-35%	- Macarrones con salsa de tomate, 1 cucharón grande, 130 g - Escalope de ternera, 1 filete pequeño, 75 g - Ensalada básica con zanahoria rallada, guarnición, 100 g - Mandarina, pequeña-mediana, 120 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g	- Potaje de acelgas con garbanzos, 1 cucharón, 150 g - Conejo en salmorejo, 2 trozos, 100 g - Papas arrugadas, 4 pequeñas, 100 g - Sandía, 10 dados grandes, 200 g	- Potaje de verduras con maíz tierno, 1 cucharón, 150 g - Pizza de atún con champiñones y queso, una porción, 150 g - Ensalada de lechuga y tomate (troceado menudo), 160 g - Kiwi, 1 pequeño, 100 g	- Sopa verde con huevo, 2 cucharones, 200 g - Albóndigas de pollo en salsa, 3 unidades, 75 g - Zanahorias y habichuelas al vapor, 80 g - Naranja, mediana- grande, 180 g - Pan integral, 1 rodaja, 20 g
<b>V.C.T.   %</b>	494,0 kcal   18% - 29% - 53%	418,9 kcal   23% - 31% - 46%	441,4 kcal   23% - 38% - 39%	404,2 kcal   20% - 25% - 55%
<b>MERIENDA</b> 15%	- Zumo de naranja natural, ½ vaso, 100 ml - Pan tostado, tipo "Biscotte", 2 unidades, 20 g - Queso de cabra fresco, 1 loncha, 20 g	- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g - Pan integral, 5 dedos, 50 g - Queso fundido desgrasado bien untado, 30 g	- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g - Cereales chocolateados, 2 puñados, 30 g - Fresas, 5 pequeñas, 75 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cacao instantáneo, 1 c/postre, 5 g - Plátano, mediano, 120 g
<b>V.C.T.   %</b>	176,2 kcal   14% - 28% - 58%	186,0 kcal   25% - 10% - 65%	176,1 kcal   12% - 7% - 81%	163,8 kcal   24% - 8% - 68%
<b>CENA</b> 25-30%	- Crema de bubango, 2 cucharones, 150 g - Tortilla campesina con espinacas, 120 g - Tomate en dados, 1 mediano, 100 g - Piña natural o en su jugo, troceada, 6 c/soperas, 150 g	- Sopa de fideos vegetal con zanahoria, 1 cucharón, 100 g - Merluza a la romana, 1 filete pequeño, 80 g - Calabacín salteado, 1 pequeño-mediano, 120 g - Nectarina, 1 pequeña, 100 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Crema de zanahorias, 1 cucharón, 150 g - Croquetas de jamón, 3 unidades, 75 g - Papas fritas, 2 puñados (no llenos), 80 g - Manzana, pequeña, 120 g	- Tortilla paisana (con cebolla, pimiento y jamón), ¼ parte, 180 g - Ensalada básica con zanahoria rallada, 120 g - Melón, 1 tira, 150 g - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g
<b>V.C.T.   %</b>	356,6 kcal   16% - 35% - 49%	461,9 kcal   17% - 32% - 51%	427,2 kcal   10% - 39% - 51%	435,7 kcal   19% - 39% - 42%

\*V.C.T.: Valor Calórico Total · \*\* Porcentajes de proteínas, grasas e hidratos de carbono respectivamente.

Para conocer las medidas indicadas consulte el anexo 1.

## Menú saludable: 4 a 8 años. Requerimiento calórico: 1.200 - 1.400 kcal

	VIERNES *V.C.T.: 1.369,5 kcal   **20% - 23% - 57%	SÁBADO *V.C.T.: 1.366,0 kcal   **17% - 20% - 63%	DOMINGO *V.C.T.: 1.342,1 kcal   **17% - 28% - 55%
<b>DESAYUNO</b> 15%	- Zumo de naranja natural, ½ vaso, 100 ml - Pan de trigo integral, 3 dedos, 30 g - Queso de cabra fresco, 2 lonchas finas, 30 g - Tomate, 1 rodaja, 20 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cereales con chocolate, 1 bol pequeño, 40 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cacao instantáneo, 1 c/postre, 5 g - Tortitas multicereales, 4 unidades, 32 g - Mermelada sin azúcar, 2 c/postre, 10 g - Pechuga de pavo, 1 loncha fina, 15 g
<b>V.C.T.   %</b>	204,0 kcal   17% - 32% - 51%	191,6 kcal   21% - 8% - 71%	204,5 kcal   28% - 13% - 59%
<b>MEDIA MAÑANA</b> 10%	- Tortitas multicereales, 2 unidades, 16 g - Jamón cocido, 1 loncha fina, 15 g - Mandarina, pequeña, 100 g	- Plátano, mediano, 120 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g	- Melocotón, 1 unidad grande, 200 g - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml
<b>V.C.T.   %</b>	131,0 kcal   17% - 21% - 62%	141,1 kcal   14% - 4% - 82%	129,5 kcal   12% - 2% - 86%
<b>ALMUERZO</b> 30- 35%	- Potaje de berros con judías, 2 cucharones, 150 g - Atún a la plancha, 1 filete pequeño, 60 g - Mojo verde, 1 c/sopera, 10 ml - Papas arrugadas, 3 unidades, 100 g - Manzana, pequeña, 120 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Habichuelas con salsa de tomate natural y jamón en tiras, 1 cucharón, 150 g - Lentejas compuestas (4 c/soperas llenas), con arroz blanco (3 c/ soperas colmadas), 150 g - Papaya, 1 rodaja pequeña, 120 g	- Potaje de espinacas con garbanzos, 1 cucharón, 150 g - Chayotas rellenas de verdura con huevo, 2 mitades, 300 g - Kiwi, 1 pequeño, 100 g - Pan integral, 1 rodaja, 20 g
<b>V.C.T.   %</b>	462,3 kcal   22% - 24% - 54%	519,7 kcal   16% - 23% - 61%	407,2 kcal   12% - 34% - 54%
<b>MERIENDA</b> 15%	- Albaricoques, 4-5 medianos, 200 g - Yogur líquido desnatado, 1 envase, 200 ml	- Yogur líquido desnatado con pulpa fruta, 1 vaso pequeño, 100 ml - Galletas bifidus con sésamo, 3 unidades, 30 g	- Pan de trigo, molde integral, 2 rebanadas medianas, 50 g - Queso de cabra fresco, 2 lonchas finas, 30 g - Tomate, 1 rodaja, 20 g
<b>V.C.T.   %</b>	184,2 kcal   25% - 1% - 74%	204,5 kcal   10% - 27% - 63%	199,2 kcal   20% - 36% - 44%
<b>CENA</b> 25- 30%	- Crema de verduras, 1 cucharón grande, 150 g - Pavo al horno, 1 filete, 60 g - Tomate en ruedas con orégano, 1 unidad, 100 g - Pera, mediana, 160 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Sopa juliana, 1 cucharón, 150 g - Pechuga de pollo plancha, 1 filete pequeño, 60 g - Ensalada de col, lechuga, piña y mahonesa, 150 g - Fresas, 5 pequeñas, 75 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Crema de calabaza, 1 cucharón, 150 g - Cazuela de pescado (variedad blanco), 150 g - Pera, pequeña- mediana, 120 g - Pan integral, 1 rodaja, 20 g
<b>V.C.T.   %</b>	388,0 kcal   18% - 29% - 53%	309,1 kcal   24% - 25% - 51%	401,7 kcal   18% - 34% - 48%

\*V.C.T.: Valor Calórico Total · \*\* Porcentajes de proteínas, grasas e hidratos de carbono respectivamente.

Para conocer las medidas indicadas consulte el anexo 1.

## 2ª SEMANA

## Menú saludable: 4 a 8 años. Requerimiento calórico: 1.200 - 1.400 kcal

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
	*V.C.T.: 1.391,3 kcal   **19% - 29% - 52%	*V.C.T.: 1.353,0 kcal   **16% - 26% - 58%	*V.C.T.: 1.417,3 kcal   **16% - 31% - 53%	*V.C.T.: 1.355,7 kcal   **18% - 29% - 53%
DESAYUNO 15%	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cereales de desayuno en hojuelas, 1 bol pequeño, 40 g	- Zumo de naranja natural, ½ vaso, 100 ml - Pan de trigo, molde integral, 2 rebanadas pequeñas, 40 g - Queso de cabra fresco, 1 loncha, 20 g - Aceite de oliva, 1 c/postre, 5 ml	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cereales de desayuno en hojuelas, 1 bol pequeño, 40 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cereales con chocolate, 2 puñados, 30 g - Fresas, 3- 4 unidades pequeñas, 60 g
V.C.T.   %	187,0 kcal   21% - 5% - 74%	235,8 kcal   13% - 40% - 47%	187,0 kcal   21% - 5% - 74%	174,5 kcal   22% - 9% - 69%
MEDIA MAÑANA 10%	- Mandarina, pequeña, 100 g - Galletas bifidus con sésamo, 2 unidades, 20 g	- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g - Pera, 1 mediana, 150 g	- Plátano, 1 pequeño, 100 g - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml	- Pan de trigo, molde integral, 2 rebanadas pequeñas, 50 g - Jamón serrano, 2 lonchas finas, 20 g - Tomate ruedas, 1 unidad, 20 g
V.C.T.   %	121,1 kcal   8% - 23% - 69%	124,7 kcal   13% - 5% - 82%	117,8 kcal   14% - 5% - 81%	127,2 kcal   31% - 14% - 55%
ALMUERZO 30- 35%	- Guisantes compuestos con zanahoria, 6 c/soperas, 90 g - Cinta de lomo de cerdo a la plancha, 1 rodaja, 80 g - Papas fritas, 1 puñado grande, 80 g - Plátano, 1 pequeño, 100 g - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g	- Potaje de bubango, 1 cucharón, 150 g - Sardinas fritas, 2 pequeñas- medianas, 80 g - Papas guisadas en dados, 4- 5 c/soperas, 120 g - Kiwi, 1 mediano, 150 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Potaje de verduras con garbanzos, 1 cucharón, 150 g - Pizza de jamón con champiñones y queso, 1 ½ cuña, 150 g - Ensalada básica con aceitunas, 120 g - Naranja, 1 mediana, 150 g	- Potaje de berros con judías, 1 cucharón, 150 g - Pollo a la riojana, 2 trozos, 100 g - Papas fritas, 1 ½ papa pequeña en tiras, 80 g - Mandarina, 1 mediana, 120 g - Pan integral, 1 rodaja, 20 g
V.C.T.   %	502,7 kcal   19% - 33% - 48%	449,0 kcal   19% - 28% - 53%	518,5 kcal   18% - 37% - 45%	434,6 kcal   18% - 32% - 50%
MERIENDA 15%	- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g - Jamón cocido, 2 lonchas finas, 30 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g	- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g - Cereales chocolateados, ½ bol, 20 g	- Galletas de soja e higo, 2 unidades, 34 g - Melón, trozo mediano, 150 g	- ½ vaso de zumo de naranja natural, 100 ml - Pan tostado, 2 unidades, 20 g - Queso de cabra fresco, 2 lonchas finas, 30 g
V.C.T.   %	188,4 kcal   28% - 21% - 51%	182,5 kcal   13% - 2% - 85%	188,8 kcal   11% - 37% - 52%	203,2 kcal   16% - 34% - 50%
CENA 25- 30%	- Tortilla española, 2 cuñas, 150 g - Tomate en ruedas con orégano, 1 mediano, 150 g - Papaya, 1 porción, 150 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Sopa de fideos vegetal con zanahoria, 1 cucharón, 100 g - Hamburguesa de ternera a la plancha, pequeña, 75 g - Menestra de verduras, ½ plato pequeño, 100 g - Fresas, 6-7 unidades pequeñas, 100 g	- Puré de puerros, 1 cucharón, 150 g - Tortilla francesa de jamón, 70 g - Manzana, pequeña, 130 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Sopa de estrellitas con zanahorias, 8 c/soperas de sólido, 120 g - Albóndigas de caballa, 3 unidades, 80 g - Zanahoria, habichuela y calabacín, 100 g - Pera, pequeña- mediana, 120 g
V.C.T.   %	392,1 kcal   16% - 42% - 42%	358,0 kcal   18% - 35% - 47%	405,2 kcal   14% - 44% - 42%	416,2 kcal   13% - 35% - 52%

\*V.C.T.: Valor Calórico Total · \*\* Porcentajes de proteínas, grasas e hidratos de carbono respectivamente.

Para conocer las medidas indicadas consulte el anexo 1.

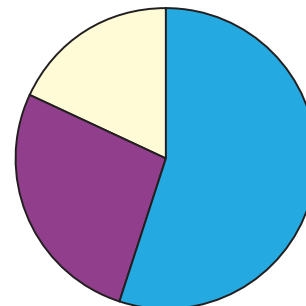
## Menú saludable: 4 a 8 años. Requerimiento calórico: 1.200 - 1.400 kcal

	VIERNES *V.C.T.: 1.330,0 kcal   **17% - 29% - 54%	SÁBADO *V.C.T.: 1.387,7 kcal   **16% - 33% - 51%	DOMINGO *V.C.T.: 1.339,0 kcal   **21% - 23% - 56%
DESAYUNO 15%	- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g - Tortitas multicereales, 4 unidades, 32 g - Mermelada sin azúcar, 1 c/postre, 5 g - Mantequilla, ración para untar, 5 g	- Zumo de naranja natural, ½ vaso, 100 ml - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g - Jamón cocido, 1 loncha fina, 15 g - Tomate, 1 rodaja fina, 20 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cacao instantáneo, 1 c/postre, 5 g - Cereales de desayuno en hojuelas, 1 bol pequeño, 40 g
V.C.T.   %	199,0 kcal   13% - 28% - 59%	189,3 kcal   15% - 20% - 65%	205,6 kcal   19% - 5% - 75%
MEDIA MAÑANA 10%	- Manzana, mediana, 150 g - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml - Almendras, 8 unidades, 8 g	- Galletas tipo "María", 4 unidades, 20 g - Queso tipo burgos, 2 lonchas finas, 30 g	- Fresas, 3 unidades pequeñas, 45 g - Galletas de leche con chocolate y yogur, 2 unidades, 23 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g
V.C.T.   %	157,4 kcal   12% - 29% - 59%	146,3 kcal   13% - 44% - 43%	153,0 kcal   16% - 27% - 57%
ALMUERZO 30- 35%	- Rancho canario, 1 cucharón, 150 g - Redondo de pavo en salsa, 1 rodaja, 60 g - Papas guisadas en dados, 3-4 trozos, 50 g - Sandía, 10 dados grandes, 200 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Habichuelas con salsa de tomate natural y jamón, 1 cucharón, 150 g - Cazuela de pescado (variedad blanco), 150 g - Plátano, 1 pequeño, 100 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Ensalada de col, lechuga, piña y mahonesa, 120 g - Paella mixta (carne y marisco), 1 plato pequeño, 150 g - Melón, 1 rodaja, 250 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g
V.C.T.   %	430,6 kcal   20% - 20% - 60%	458,5 kcal   19% - 39% - 42%	456,3 kcal   24% - 28% - 50%
MERIENDA 15%	- Pan de trigo, molde integral, 2 rebanadas medianas, 50 g - Queso tipo burgos, 2 lonchas finas, 30 g - Tomate, 2 rodajas finas, 30 g	- Yogur líquido desnatado, 1 envase, 200 ml - Cereales de desayuno en hojuelas, ½ bol pequeño, 20 g	- Tortitas multicereales, 4 unidades, 32 g - Jamón serrano, 2 lonchas finas, 20 g - Tomate, 2 rodajas finas, 30 g
V.C.T.   %	175,2 kcal   18% - 29% - 53%	171,0 kcal   25% - 2% - 73%	160,5 kcal   24% - 16% - 60%
CENA 25- 30%	- Crema de calabaza, 1 cucharón, 150 g - Revuelto de huevo con champiñones, 100 g - Cerezas, 9-10 unidades, 80 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Sopa paisana, 1 cucharón, 150 g - Croquetas de zanahoria y huevo, 3 unidades, 75 g - Tomate en dados con atún, 75 g - Pera, pequeña- mediana, 100 g	- Crema de zanahorias, 1 cucharón, 150 g - Filete de merluza empanado, 100 g - Lechuga a la juliana, 100 g - Manzana, mediana, 120 g
V.C.T.   %	367,8 kcal   16% - 42% - 42%	422,6 kcal   12% - 40% - 48%	363,6 kcal   21% - 29% - 50%

\*V.C.T.: Valor Calórico Total · \*\* Porcentajes de proteínas, grasas e hidratos de carbono respectivamente.

Para conocer las medidas indicadas consulte el anexo 1.

## Valor medio del aporte nutricional



HIDRATOS DE CARBONO	55%
LÍPIDOS	27%
PROTEÍNAS	18%
<b>Kcal totales</b>	<b>1.361,0</b>

VALORES MEDIOS	MENÚ 4 a 8 años 1.200- 1.400 kcal
Calorías totales	1.361,0 kcal
Proteínas (% V.C.T. - g)	18% - 61,3 g
Grasas (% V.C.T. - g)	27% - 40,4 g
Hidratos de Carbono (% V.C.T. - g)	55% - 187,7 g
Fibra (g)	22,6
Calcio (mg)	881,7
Hierro (mg)	14,7
Zinc (mg)	7,3
Sodio (mg)	1.083,2
Potasio (mg)	2.822,6
Fósforo (mg)	1.161,1
Vitamina D (µg)	5,6
Grasa saturada (g)	10,0
Grasa monoinsaturada (g)	18,2
Grasa poliinsaturada (g)	4,9