

# menú enero

SIN FRUTOS SECOS

Colegio Sagrado Corazón

LUNES

1

MARTES

2

MIÉRCOLES

3

JUEVES

4

VIERNES

5

**Cereales**  
**¡4-6 raciones al día!**

Los cereales son una importante fuente de carbohidratos, tienen un **alto valor nutritivo**, aportan ácidos grasos esenciales, vitaminas y minerales, proteínas y fibra alimentaria.

Deben comenzarse a introducir en la alimentación a partir del cuarto mes de vida, ya que proporcionan una excelente digestibilidad por estar hidrolizados enzimáticamente facilitando su absorción intestinal.

Comenzaremos introduciendo papillas de arroz, maíz o tapioca, ya que son cereales sin gluten. En el sexto o séptimo mes (si lo autoriza su pediatra) podremos añadir una cucharada de cereales con gluten, y aumentar una cucharada más cada semana durante el siguiente mes. Lo aconsejable es incluirlos poco a poco para que el niño los tolere mejor. Durante el resto de la vida, los cereales **constituyen la base de la pirámide de los alimentos**, debiendo incluir principalmente cereales integrales.

Los cereales son especialmente importantes en la infancia por la gran demanda de energía que requiere esta etapa.



8  
Crema de legumbres  
Tortilla de patata  
Calabacines salteados  
Pan  
Fruta en su jugo

9  
Macarrones boloñesa  
Merluza a la marinera  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Yogurt

10  
Sopa de fideos  
Pechuga de pollo alicantina  
Champiñones salteados  
Pan  
Yogurt

11  
Paella  
San jacob  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta

12  
Cocido de garbanzos  
Salmón en salsa alicantina  
Judias verdes  
Pan  
Fruta

15  
Coditos napolitana  
Carne mechada en salsa  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta en su jugo

16  
Lentejas con verduras  
Revuelto de York  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta

17  
Patatas con costilla  
Lenguado en salsa alicantina  
Menestra  
Pan  
Yogurt

18  
Crema de zanahoria  
Pollo asado  
Patatas dados  
Pan  
Yogurt

19  
Puchero de garbanzos  
Empanadillas de atún  
Ensalada de tomate  
Pan  
Fruta

22  
Fideos a la cazuela  
Merluza en salsa alicantina  
Judias verdes  
Pan  
Fruta en su jugo

23  
Arroz con tomate  
Salchichas de pollo al vino  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Yogurt

24  
Alubias con verduras  
Tortilla francesa  
Menestra  
Pan  
Yogurt

25  
Sopa de estrellas  
Bacalao ajoarriero  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta

26  
Crema de verduras  
Pollo estofado  
Patatas panadera  
Pan  
Fruta

29  
Arroz a la marinera  
Hamburguesa de pollo plancha  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta en su jugo

30  
Patatas con ternera  
Varitas de merluza  
Judias verdes  
Pan  
Fruta

31  
Berza gaditana  
Lomo sajonia con salsa barbacoa  
Calabacines salteados  
Pan  
Yogurt

Menú revisado por  
Lourdes Casado Osuna.  
Diplomada en Nutrición  
Humana y Dietética.  
Núm. Socio:  
ADUNDA AND-00221