

# menú enero

SIN LECHE, SOJA,  
LEGUMBRES

Colegio Itálica

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 zanahoria  
Tortilla de patata  
Calabacines salteados  
Fruta en su jugo

9  
Macarrones boloñesa  
Merluza a la marinera  
Ensalada de zanahoria  
Fruta

10  
Sopa de fideos  
Pechuga de pollo alicantina  
Champiñones salteados  
Fruta

11  
Paella  
Hamburguesa de pollo plancha  
Tomate aliñado  
Fruta

12  
Crema de verduras  
Lenguado en salsa alicantina  
Zanahorias salteadas  
Fruta

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

16  
Sopa maravilla  
Revuelto de patatas  
Zanahorias salteadas  
Fruta

17  
Patatas con costilla  
Lenguado en salsa alicantina  
Brocoli al vapor  
Fruta

18  
Crema de zanahoria  
Pollo asado  
Patatas dados  
Fruta

19  
Sopa de arroz  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de tomate  
Fruta

22  
Fideos a la cazuela  
Merluza en salsa alicantina  
Berenjenas salteadas  
Fruta en su jugo

23  
Arroz con tomate  
Pechuga de pollo alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Fruta

24  
Crema de zanahoria  
Tortilla francesa (casera)  
Champiñones salteados  
Fruta

25  
Sopa de estrellas  
Bacalao ajoarriero  
Tomate aliñado  
Fruta

26  
Crema de verduras  
Pollo estofado  
Patatas panadera  
Fruta

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

30  
Patatas con verduras  
Lenguado a la marinera  
Coliflor salteada  
Fruta

31  
Crema reina  
Pechuga de pollo alicantina  
Calabacines salteados  
Fruta

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



ALJACATERING

www.aljacatering.com