

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA COMPLEMENTAR LA ALIMENTACIÓN DIARIA DE SUS HIJOS

Una dieta infantil equilibrada es aquella que aporta la energía adecuada, permite el mantenimiento o consecución del peso ideal y aporta todas las vitaminas y minerales no inferiores a los dos tercios de las recomendaciones dietéticas (RDA). El porcentaje de cada uno de los principios inmediatos en la dieta equilibrada es : 57% Glúcidos o Hidratos de Carbono, 30% Lípidos, y 13% Proteínas. Para los escolares resulta particularmente importante un desayuno completo. Es preciso distribuir la energía ingerida cada día adecuadamente entre cuatro comidas de modo que al desayuno le corresponda el 25%, a la comida y a la cena el 30% y a la merienda un 15% de las calorías totales.

CANTIDADES RECOMENDADAS POR RACIÓN Y DÍA

Alimento	Cantidad recomendada por ración		Nº raciones/día
	1a 6 años	7a12 años	
Leche	200 cc	250 cc	2- 4 veces/día
Queso	30-40 gr	50 gr	por ración leche
Carnes	80-100 gr	100-150 gr	3 veces semana
Pescados	50-120 gr	150-200 gr	4 veces semana
Huevos	1 unidad(60-70 gr)	1 unidad(60-70 gr)	3- 4 veces semana
Patatas	60-80 gr	100-150 gr	todos los días
Legumbres	30-50 gr	60-70 gr	3 veces semana
Verduras/hortalizas	100-150 gr	200 gr	todos los días, una ración cruda y una cocida.
Frutas	100-130gr	150gr	diario
Pan, galletas, cereales	200-250gr	350-400gr	diario
Azúcar/dulces	30-40gr	60gr	diario
Arroz	40-50gr	60-70gr	3 veces semana
Pastas	40-50gr	60-70gr	3 veces semana
Aceite	40-50ml	60-70ml	diario

La edad escolar es una etapa de gran interés para favorecer la adquisición de hábitos relacionados con una alimentación equilibrada, ya que los adquiridos en esta etapa serán muy difíciles de modificar posteriormente y se mantendrán a lo largo de la vida, condicionando la salud del individuo.

ESTOS MENÚS SON ELABORADOS POR D^a ALICIA SÁNCHEZ VAQUERO, ENFERMERA COLEGIADA nº54.758, ESPECIALISTA EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN.

CONTROLES DE CALIDAD Y MICROBIOLÓGICOS REALIZADOS POR: Bio-accali,s.a.



VAQUEMA

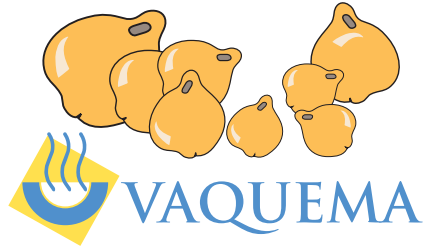
CAMINO DEL MOLINO, 11 NAVE 3, 28400 COLLADO VILLALBA (MADRID)
TELS. OFICINA: 91 850 06 60- 70 63 TELS COCINA: 91 851 54 66 FAX: 91 851 60 16
E-MAIL: INFO@VAQUEMA.COM WEB:WWW.VAQUEMA.COM



NOVIEMBRE

NUESTRO MENÚ PARA EL MES DE NOVIEMBRE. HIPOCALÓRICO MIGUEL .H.

LUNES Monday



MARTES Tuesday

MIÉRCOLES Wednesday

JUEVES Thursday

VIERNES Friday

7

- CREMA DE VERDURAS
- FILETE PLANCHA
- PATATAS FRITAS
- FRUTA DEL TIEMPO

Energía (kcal): 723.24
 Proteínas: 33.26
 Grasas: 43.26
 H. Carbono: 54.28

VEGETABLES CREAM
 GRILLED STEAK
 MIXED SALAD
 SEASONAL FRUIT

8

- SOPA DE COCIDO CON FIDEOS GARBANZOS, CON VERDURA
- FRUTA DEL TIEMPO

Energía (kcal): 571.12
 Proteínas: 28.91
 Grasas: 15.67
 H. Carbono: 56.99

SOUP
 CHICKPEAS AND MEAT
 MIXED SALAD
 SEASONAL FRUIT

9

- ESPAGUETI AL AJILLO
- MERLUZA A LA PLANCHA
- ENSALADA MIXTA (lechuga, maiz, cebolla y zanahoria)
- FRUTA DEL TIEMPO

Energía (kcal): 640.32
 Proteínas: 42.36
 Grasas: 12.3
 H. Carbono: 65.96

OIL SPAGUETTI
 GRILLED HAKE
 MIXED SALAD
 SEASONAL FRUIT

10

- PATATAS CON VERDURAS (patatas, gambas, chirlas...)
- HAMBURGUESA DE TERNERA PLANCHA
- ENSALADAMIXTA
- FRUTA DEL TIEMPO

Energía (kcal): 648.37
 Proteínas: 28.22
 Grasas: 39.9
 H. Carbono: 46.93

VEGETABLES POTATOES
 HAMBURGUER
 LETUCE, TOMATO AND ONION
 SEASONAL FRUIT

11

- JUDIAS BLANCAS CON VERDURA
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, cebolla y aceitunas)
- YOGUR DESNATADO
- WHITE BEANS

Energía (kcal): 918.39
 Proteínas: 37.28
 Grasas: 51.2
 H. Carbono: 81.69

SPANISH OMELETTE
 MIXED SALAD
 NATURAL YOGURTH

14

- MENESTRA DE VERDURA
- FILETE PLANCHA
- ENSALADA MIXTA (lechuga,cebolla,tomate y pepino)
- FRUTA DEL TIEMPO

Energía (kcal): 554.95
 Proteínas: 31.42
 Grasas: 25.31
 H. Carbono: 53.38

VEGETABLES
 STEAK
 MIXED SALAD
 SEASONAL FRUIT

15

- SOPA DE PESCADO POLLO ASDO CALABACÍN PLANCHA
- FRUTA DEL TIEMPO

Energía (kcal): 790.49
 Proteínas: 41.42
 Grasas: 35.55
 H. Carbono: 71.18

FISH SOUP
 LEMON CHICKEN
 VEGETABLE MARROW
 SEASONAL FRUIT

16

- MACARRONES AL AJILLO
- PESCADO PLANCHA
- ENSALADA MIXTA (lechuga,soja,pimiento...)
- FRUTA DEL TIEMPO

Energía (kcal): 723.24
 Proteínas: 33.26
 Grasas: 43.26
 H. Carbono: 54.28

OIL MACARONY
 FISH
 MIXED SALAD
 SEASONAL FRUIT

17

- LENTEJAS CON VERDURAS
- HUEVOS COCIDOS
- ENSALADA MIXTA
- YOGUR DESNATADO

Energía (kcal): 890.69
 Proteínas: 44.36
 Grasas: 39.36
 H. Carbono: 70.57

PINTO BEANS
 EGGS
 MIXED SALAD
 YOGURTH

18

- PAELLA MIXTA (arroz, pollo y pescado)
- JAMÓN DE YORK
- FRUTA DEL TIEMPO

Energía (kcal): 708.97
 Proteínas: 38.01
 Grasas: 54.23
 H. Carbono: 61.81

PAELLA
 YORK HAM
 SEASONAL FRUIT

21

- CREMA DE VERDURAS
- FILETE PLANCHA
- ENSALADA MIXTA
- FRUTA DEL TIEMPO

Energía (kcal): 580.14
 Proteínas: 28.4
 Grasas: 16.32
 H. Carbono: 70.65

VEGETABLES CREAM
 STEAK
 MIXED SALAD
 SEASONAL FRUIT

22

- JUDIAS BLANCAS CON VERDURA (zanahoria, tomate,patata y pimiento)
- PECHUGA DE POLLO PLANCHA
- ENSALADA MIXTA(lechuga,maiz,cebolla...)
- YOGURT DESNATADO

Energía (kcal): 676.36
 Proteínas: 37.31
 Grasas: 32.38
 H. Carbono: 64.9

WHITE BEANS
 CHICKEN
 MIXED SALAD
 YOGURT

23

- PATATAS CON VERDURA
- TORTILLA FRANCESA
- FRUTA DEL TIEMPO

Energía (kcal): 591.61
 Proteínas: 21.54
 Grasas: 37.81
 H. Carbono: 43.72

POTATOES WITH RIBS
 OMELETTE
 SEASONAL FRUIT

24

- ARROZ BLANCO
- CARNE PICADA A LA PLANCHA
- ENSALADA MIXTA
- FRUTA DEL TIEMPO

Energía (kcal): 602.2
 Proteínas: 24.37
 Grasas: 22.69
 H. Carbono: 56.63

WHITE RICE WITH TOMATO
 MIXED SALAD
 SEASONAL FRUIT

25

- LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
- PESCADO
- ENSALADA MIXTA (lechuga,pimiento, soja)
- FRUTA DEL TIEMPO

Energía (kcal): 901.69
 Proteínas: 45.36
 Grasas: 41.36
 H. Carbono: 73.57

JACKET SALAD
 CHICKEN
 MIXED SALAD
 SEASONAL FRUIT

DIA 28

- JUDIAS VERDES
- ROTI DE PAVO
- ENSALADA MIXTA
- FRUTA DEL TIEMPO

Energía (kcal): 675.62
 Proteínas: 35.28
 Grasas: 35.36
 H. Carbono: 68.21

GREEN BEANS
 TURKEY
 MIXED SALAD
 SEASONAL FRUIT

DIA 29

- SOPA DE COCIDO CON FIDEOS GARBANZOS, CON VERDURA
- FRUTA DEL TIEMPO

Energía (kcal): 790.49
 Proteínas: 41.42
 Grasas: 35.55
 H. Carbono: 71.18

SOUP
 CHICKPEAS AND MEAT
 MIXED SALAD
 SEASONAL FRUIT


DIA 30

- PATATAS ESTOFADAS CON VERDURA
- PESCADO AL HORNO
- ENSALADA MIXTA (lechuga,maiz,zanahoria y aceitunas)
- FRUTA DEL TIEMPO

Energía (kcal): 566.58
 Proteínas: 21.45
 Grasas: 38.26
 H. Carbono: 49.29

VEGETABLES POTATOES
 GRILLED FISH
 MIXED SALAD
 SEASONAL FRUIT

los garbanzos: poseen calcio, magnesio, fósforo, hierro, potasio y nos ayudan a mantener altas nuestras defensas.



La empresa se reserva el derecho de modificar algunos de los menús por necesidad perentoria, respetando siempre el equilibrio del menú. Los días que el postre sea fruta, se ofrecerá leche, excepto los días que el postre sean lácteos, y una ración de pan diariamente.

The company reserves the right to modify the menu if necessary, always respecting the balance of the meal. We will offer milk the days that the dessert consists on fruit plus a daily portion of bread.

■ Leche y derivados ■ Pan, féculas, legumbre, arroz...
 ■ Frutas, verduras, aceite de oliva... ■ Carne, pescado, huevos...