

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	1unidad(60-70 gr)	1unidad(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



FEBRERO

NUESTRO MENÚ PARA EL MES DE FEBRERO



LUNES Monday

6 ■ ESPAGUETI BOLOGNESE (carne picada y tomate...)
■ MERLUZA EN Salsa VERDE
■ ENSALADA MIXTA
■ FRUTA DEL TIEMPO

Energía (kcal): 824.49
Proteínas: 36.02
Grasas: 45.90
H. Carbono: 67.5

BOLOGNESE SPAGUETTI
HAKE
MIXED SALAD
SEASONAL FRUIT

13 ■ ARROZ MILANESA (judías verdes, zanahoria, calabacín...)
■ BONITO CON TOMATE
■ ENSALADA (lechuga, tomate y soja)
■ FRUTA DEL TIEMPO

Energía (kcal): 821.8
Proteínas: 25.7
Grasas: 25.1
H. Carbono: 61.30

MILANESSE RICE
TOMATO FISH
SALAD
SEASONAL FRUIT

20 ■ ESPIRALES BOLOGNESE
■ TORTILLA DE JAMÓN
■ ENSALADA MIXTA
■ FRUTA DEL TIEMPO

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

BOLOGNESE PASTA
HAM OMELETTE
MIXED SALAD
SEASONAL FRUIT

27 ■ PAELLA (MARISCO, POLLO, CEBOLLA, PIMIENTO...)
■ SAN JACOBO
■ ENSALADA MIXTA (lechuga, cebolla ,zanahoria)
■ FRUTA DEL TIEMPO

Energía (kcal): 823.39
Proteínas: 35.72
Grasas: 46.17
H. Carbono: 67.5

PAELLA
HAM AND CHEESE
MIXED SALAD
SEASONAL FRUIT

MARTES Tuesday

7 ■ JUDIAS BLANCAS (zanahoria, tomate, patata, pimiento...)
■ TORTILLA DE PATATA
■ ENSALADA MIXTA (lechuga,maiz,zanahoria)
■ FRUTA DEL TIEMPO

Energía (kcal): 718.39
Proteínas: 29.28
Grasas: 48.2
H. Carbono: 57.69

WHITE BEANS
POTATOES OMELETTE
MIXED SALAD
FLAVORED YOGURT

14 ■ COCIDO COMPLETO
■ SOPA CON FIDEOS
■ GARBANZOS, CARNE Y ENSALADA MIXTA
■ 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

21 ■ CREMA DE ZANAHORIA
■ FILETES RUSOS (carne ternera,huevo,harina,pan rallado...)
■ PATATAS FRITAS
■ FRUTA DEL TIEMPO

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

CARROTS CREAM
HAMBURGUER
CHIPS
SEASONAL FRUIT

28 ■ JUDIAS BLANCAS (chorizo, ajo, zanahoria,patata, cebolla...)
■ TORTILLA DE PATATAS
■ ENSALADA MIXTA (lechuga, cebolla ,zanahoria)
■ FRUTA DEL TIEMPO

Energía (kcal): 720.46
Proteínas: 31.45
Grasas: 24.26
H. Carbono: 61.50

WHITE BEANS
SPANISH OMELETTE
MIXED SALAD
SEASONAL FRUIT

MIÉRCOLES Wednesday

1 ■ COCIDO COMPLETO
■ SOPA CON FIDEOS
■ GARBANZOS, CARNE Y ENSALADA MIXTA (lechuga, cebolla ,zanahoria, maíz)
■ YOGURES SABORES

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

SOUP
CHICKPEAS AND MEAT
MIXED SALAD
FLAVOURIT YOGURTH

8 ■ CREMA TIBIA DE PUERRO(patata y puerro)
■ ALBÓNDIGAS CASERAS (ternera, pan, huevo, ajo y perejil...)
■ GUARNICIÓN DE VERDURAS Y PATATAS
■ YOGURT SABORES

Energía (kcal): 622.5
Proteínas: 21.75
Grasas: 22.69
H. Carbono: 58.34

LEEK CREAM
MEATBALLS
VEGETABLES
FLAVOURIT YOGURTH

15 ■ PURÉ DE VERDURAS
■ LOMO PLANCHA
■ PATATAS FRITAS
■ FRUTA DEL TIEMPO

Energía (kcal): 642.9
Proteínas: 23.5
Grasas: 21.9
H. Carbono: 56.67

VEGETABLES CREAM
STEAK
CHIPS
SEASONAL FRUIT

22 ■ LENTEJAS ESTOFADAS
■ EMPANADILLAS, CALAMARES...
■ ENSALADA MIXTA (lechuga,maiz, cebolla...)
■ FRUTA DEL TIEMPO

Energía (kcal): 719.75
Proteínas: 31.40
Grasas: 25.01
H. Carbono: 61.50

LENTILS
TUNA, SQUID
MIXED SALAD
SEASONAL FRUIT

29 ■ JUDIAS VERDES
■ TERNERA ASADA CON PURÉ DE PATATA
■ ENSALADA MIXTA (lechuga, cebolla ,zanahoria,maiz...)
■ YOGURT SABORES

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

GREEN BEANS
ROAST BEEF
MIXED SALAD
FLAVOURIT YOGURTH

JUEVES Thursday

2 ■ ARROZ CON POLLO
■ VARITAS DE MERLUZA
■ ENSALADA MIXTA (lechuga, maiz ,soja...)
■ FRUTA DEL TIEMPO

Energía (kcal): 714.27
Proteínas: 29.87
Grasas: 49.12
H. Carbono: 57.43

CHICKEN RICE
BREADED HAKE
MIXED SALAD
SEASONAL FRUIT

9 ■ PATATAS CON CARNE MAGRA (arroz, patata,carne,zanahoria...)
■ FILETE DE PESCADO AL HORNO
■ ENSALADA MIXTA
■ FRUTA DEL TIEMPO

Energía (kcal): 638.40
Proteínas: 25.80
Grasas: 31.54
H. Carbono: 65.30

POTATOES WITH MEAT
GRILLED FISH
MIXED SALAD
SEASONAL FRUIT

16 ■ MACARRONES CON QUESO
■ TORTILLA DE BONITO
■ ENSALADA MIXTA (lechuga,maiz, cebolla...)
■ FRUTA DEL TIEMPO

Energía (kcal): 823.35
Proteínas: 36.0
Grasas: 46.15
H. Carbono: 67.5

CHEESE MACARONI
TUNA OMELETTE
MIXED SALAD
SEASONAL FRUIT

23 ■ PATATAS CON VERDURAS (j.verdes,zanahoria,pan,pimiento...)
■ POLLO ASADO
■ ENSALADA MIXTA (lechuga,tomate,maiz...)
■ YOGURT NATURAL

Energía (kcal): 604.65
Proteínas: 25.68
Grasas: 33.13
H. Carbono: 59.93

CARROTS CREAM
GRILLED CHICKEN
CHIPS
YOGURTH

VIERNES Friday

3 ■ CREMA CON VERDURA (pimiento, cebolla, zanahoria,tomate)
■ HAMBURGUESA CASERA(ternera, huevo...)
■ PATATAS FRITAS Y KETCHUP
■ FRUTA DEL TIEMPO

Energía (kcal): 823.39
Proteínas: 35.72
Grasas: 46.17
H. Carbono: 67.5

VEGETABLES CREAM
HAMBURGUER
CHIPS AND KETCHUP
SEASONAL FRUIT

10 ■ LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURA (patata,zanahoria,cebolla,pimiento...)
■ SALCHICHAS
■ ENSALADA MIXTA (lechuga, soja,tomate...)
■ FRUTA DEL TIEMPO

Energía (kcal): 704.65
Proteínas: 25.68
Grasas: 33.13
H. Carbono: 69.93

VEGETABLES LENTILS
SAUSAGES
MIXED SALAD
SEASONAL FRUIT

17 ■ PATATAS RIOJANAS (patatas, chorizo,pimiento...)
■ FILETE DE POLLO PLANCHA
■ ENSALADA MIXTA (lechuga, soja,tomate...)
■ YOGURT

Energía (kcal): 702.36
Proteínas: 28.36
Grasas: 35.69
H. Carbono: 65.29

RIOJAN POTATOES
GRILLED CHICKEN
MIXED SALAD
YOGURTH

24 ■ JUDIAS PINTAS ESTOFADAS CON ARROZ (cebolla, pimiento, arroz, ajo, zanahoria...)
■ MERLUZA A LA ROMANA
■ ENSALADA MIXTA (lechuga, soja,tomate...)
■ FRUTA DEL TIEMPO

Energía (kcal): 783.50
Proteínas: 33.90
Grasas: 47.30
H. Carbono: 65.50

PINTO BEANS WITH RICE
HAKE
MIXED SALAD
SEASONAL FRUIT



"Aceite de oliva: zumo de aceituna, nos ayuda a crecer, y favorece la absorción del calcio."

La empresa se reserva el derecho de modificar algunos de los menús por necesidad perentoria, respetando siempre el equilibrio del menú.
The company reserves the right to modify the menu if necessary, always respecting the balance of the meal.

Los días que el postre sea fruta, se ofrecerá leche, excepto los días que el postre sean lácteos, y una ración de pan diariamente.
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...