IDEAS DE MENÚS SALUDABLES PARA NIÑOS Y NIÑAS CON ACTIVIDAD MODERADA O SEDENTARIA

(fragmentos, tablas e imágenes extraídos de la pág. Web: programapico.com)

Los menús que se presentan en el siguiente trabajo se han elaborado para un periodo de dos semanas, con aportes calóricos diarios, teniendo en cuenta que a la población a la cual se destina tiene una actividad sedentaria. Para aquellos casos en los que se realice algún tipo de actividad física de tipo moderada, se añaden tomas extras o suplementarias.

Durante la infancia y adolescencia se tiene que comer de todo, pues cuanto mayor sea la variedad de alimentos que exista en su dieta, mayor es la posibilidad de que ésta sea equilibrada en relación a los nutrientes que se necesitan, puesto que comer sólo lo que nos gusta es una mala práctica nutricional. Por ello, antes de tomar la decisión de no ofertar un alimento que ha sido rechazado por el niño o niña, se recomienda ofrecerlo nuevamente en repetidas ocasiones, presentándolo con diferentes preparaciones culinarias y en diferentes situaciones.

En este documento se han agrupado los menús en tres rangos de edad, puesto que a lo largo de las diferentes etapas el aporte calórico requerido, va incrementándose.

Siguiendo lo establecido en la Guía pediátrica de la alimentación, se presentan menús para las edades comprendidas entre:

- 4-8 años, con requerimientos calóricos de 1.200 kilocalorías (niñas) y 1.400 kilocalorías (niños).
- 9-13 años, con requerimientos calóricos de 1.600 kilocalorías (niñas) y 1.800 kilocalorías (niños).
- 14-18 años, con requerimientos calóricos de 1.800 kilocalorías (chicas) y 2.200 kilocalorías (chicos).

Se ha hecho la distribución calórica total del día y se ha dividido repartiendo el aporte energético y de nutrientes en 5 ingestas diarias. Es mejor hacer 5 comidas ligeras que comer en exceso un par de veces al día. El metabolismo de aquellas personas que pasan muchas horas sin comer acaba quemando menos calorías, convirtiéndolas en firmes candidatas a padecer obesidad.

De forma general se recomienda establecer un horario regular de las comidas, con un reparto equilibrado entre las 4-5 comidas a diario.

El desayuno es una de las comidas más importantes del día. Debe proporcionar aproximadamente un cuarto de la ingesta calórica diaria y debe estar compuesto por: un lácteo (leche, queso o yogur), cereales

(pan, yogur, cereales de desayuno preferiblemente integrales y con el menor aporte de azúcares simples) y fruta fresca entera y en su defecto zumo natural sin azúcar añadido. Se ha comprobado que un desayuno adecuado mejora el estado nutricional, ayuda el control del peso, mejora la atención y el rendimiento escolar y es un hábito importante de adquirir en los primeros años de la vida, puesto que es beneficioso para la salud.

Necesidades de agua según los reuqerimientos energéticos en niños y adolescentes:

Edad	Energía (kcal/día)	Energía (kcal/kg)	Agua (ml/día)
0-0,5 meses	650	108	1300
6 meses-1 año	850	98	1700
1-3 años	1300	102	1300
4-6 años	1800	90	1800
7-10 años	2000	70	2000
11-14 años (niños)	2500	55	2500
11-14 años (niñas)	2200	47	2200
15-18 años (niños)	3000	45	3000
15-18 años (niñas)	2200	40	2200

* Fuente: L.A. Moreno, G. Rodriguez, J.M. Garagorri. Metabolismo energético. Requerimientos. Nutrición en Pediatría. M.Bueno, A.Sarría y J.M. Pérez-González. 3ª ed. Ergon 2006

- **Aquí les mostramos los menús saludables de 4 a 8 años:**

1ª SEMANA Menú saludable: 4 a 8 años. Requerimiento calórico: 1.200 - 1.400 kcal

	LUNES *V.C.T.: 1.361,5 kcal | **16% - 27% - 57%	MARTES *V.C.T.: 1.362,6 kcal | **20% - 24% - 56%	MIÉRCOLES *V.C.T.: 1.376,3 kcal | **18% - 27% - 55%	JUEVES *V.C.T.: 1.306,8 kcal | **20% - 26% - 54%
DESAYUNO 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, 20g - Tomate natural untado, 15 g	- Papaya troceada, 1 rodaja, 100 g - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Gofio de trigo, 3 c/soperas rasas, 30g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cacao instantáneo, 1 c/sopera colmada, 10 g - Copos de avena, 3 c/soperas, 30g
V.C.T. |%	191,6 kcal | 21% - 8% - 72%	178,0 kcal | 23% - 8% - 69%	199,4 kcal | 24% - 6% - 70%	184,5 kcal | 27% - 12% - 61%
MEDIA MAÑANA 10%	- Cerezas, 8-10 unidades, 80g - Galletas fibra bífidus con sésamo, 2 unidades, 20 g	- Leche fermentada 0%, 1 envase, 105 ml - Plátano, 1 pequeño-mediano, 100g	- Pan integral, 2 rodajas, 40g - Jamón serrano, 2 lonchas finas, 20g - Tomate, 1 rodaja, 20 g	- Galletas tipo "María", 4 unidades, 24 g - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml
V.C.T. |%	143,0 kcal | 7% - 21% - 71%	117,8 kcal | 13% - 2% - 85%	132,2 kcal | 29% - 10% - 62%	118,6 kcal | 14% - 23% - 63%
ALMUERZO 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, 100g - Mandarina, pequeña-mediana, 120g - 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), 160g - Kiwi, 1 pequeño, 100g	- Sopa verde con huevo, 2 cucharones, 200 g - Albóndigas de pollo en salsa, 3 unidades, 75 g - Zanahorias y habichuelas al vapor, 80g - Naranja, mediana- grande, 180 g - Pan integral, 1 rodaja, 20 g
V.C.T. |%	494,0 kcal | 18% - 29% - 53%	418,9 kcal | 23% - 31% - 46%	441,4 kcal | 23% - 38% - 39%	404,2 kcal | 20% - 25% - 55%
MERIENDA 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, 30g	- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g - Cereales chocolateados, 2 puñados, 30g - Fresas, 5 pequeñas, 75 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cacao instantáneo, 1 c/postre, 5 g - Plátano, mediano, 120 g
V.C.T. |%	176,2 kcal | 14% - 28% - 58%	186,0 kcal | 25% - 10% - 65%	176,1 kcal | 12% - 7% - 81%	163,8 kcal | 24% - 8% - 68%
CENA 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, 150g - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g
V.C.T. |%	356,6 kcal | 16% - 35% - 49%	461,9 kcal | 17% - 32% - 51%	427,2 kcal | 10% - 39% - 51%	435,7 kcal | 19% - 39% - 42%

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%
DESAYUNO 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 lonchafina, 15 g
V.C.T. | %	204,0 kcal | 17% - 32% - 51%	191,6 kcal | 21% - 8% - 71%	204,5 kcal | 28% - 13% - 59%
MEDIA MAÑANA 10%	- Tortitas multicereales, 2 unidades, 16 g - Jamón cocido, 1 lonchafina, 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
V.C.T. | %	131,0 kcal | 17% - 21% - 62%	141,1 kcal | 14% - 4% - 82%	129,5 kcal | 12% - 2% - 86%
ALMUERZO 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
V.C.T. | %	462,3 kcal | 22% - 24% - 54%	519,7 kcal | 16% - 23% - 61%	407,2 kcal | 12% - 34% - 54%
MERIENDA 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 bífidus 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
V.C.T. | %	184,2 kcal | 25% - 1% - 74%	204,5 kcal | 10% - 27% - 63%	199,2 kcal | 20% - 36% - 44%
CENA 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
V.C.T. | %	388,0 kcal | 18% - 29% - 53%	309,1 kcal | 24% - 25% - 51%	401,7 kcal | 18% - 34% - 48%

2ª SEMANA Menú saludable: 4 a 8 años. Requerimiento calórico: 1.200 - 1.400 kcal

	LUNES *V.C.T.: 1.391,3 kcal | **19% - 29% - 52%	MARTES *V.C.T.: 1.353,0 kcal | **16% - 26% - 58%	MIÉRCOLES *V.C.T.: 1.417,3 kcal | **16% - 31% - 53%	JUEVES *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 bífidus 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, 1½ 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%

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%

- **Aquí les mostramos los menús saludables de 9 a 13 años:**

1ª SEMANA — Menú saludable: 9 a 13 años. Requerimiento calórico: 1.600 - 1.800 kcal

	LUNES *V.C.T.: 1.781,1 kcal | **18% - 27% - 55%	MARTES *V.C.T.: 1.783,7 kcal | **20% - 30% - 50%	MIÉRCOLES *V.C.T.: 1.772,1 kcal | **18% - 27% - 55%	JUEVES *V.C.T.: 1.705,4 kcal | **19% - 26% - 55%
DESAYUNO 15%	- Leche desnatada , 1 vaso, 200 ml - Cereales chocolateados, 3 puñados llenos, 50 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cacao instantáneo, 1 c/postre, 5 g - Fresas, 3-4 pequeñas- medianas, 60 g - Cereales de desayuno en hojuelas, 1 bol pequeño, 40 g	- Papaya troceada, 1 porción, 150 g - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Goñio de trigo, 4 c/soperas rasas, 40 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cacao instantáneo, 1 c/postre, 5 g - Copos de avena, 5 c/soperas, 50 g
V.C.T. |%	230,7 kcal | 18% - 7% - 75%	226,7 kcal | 18% - 6% - 76%	261,3 kcal | 20% - 6% - 74%	239,3 kcal | 25% - 13% - 62%
MEDIA MAÑANA 10%	- Cerezas, 3-4 unidades pequeñas, 60 g - Galletas bífidus con sésamo, 2 unidades, 20 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g	- Leche fermentada 0%, 1 envase, 105 ml - Manzana, 1 mediana, 150 g - Almendras, 15 unidades, 15 g	- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g - Jamón cocido, 1 lonchа fina, 15 g - Mandarina, 1 mediana, 150 g	- Plátano, mediano- grande, 160 g - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml
V.C.T. |%	161,1 kcal | 14% - 20% - 66%	201,1 kcal | 13% - 39% - 48%	186,2 kcal | 16% - 13% - 71%	172,1 kcal | 12% - 5% - 83%
ALMUERZO 30-35%	- Macarrones con salsa de tomate y queso parmesano, 1 cucharón, 150 g - Escalope de ternera, 1 bistec pequeño, 80 g - Ensalada básica con zanahoria rallada, guarnición de 120 g - Mandarina, 1 mediana - grande, 150 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Potaje de acelgas con garbanzos, 1 cucharón colmado, 180 g - Conejo en salmorejo, 3 trozos, 125 g - Papas arrugadas, 5 pequeñas, 120 g - Sandía, 12 dados grandes, 250 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Potaje de verduras con maíz tierno, 1 cucharón colmado, 180 g - Pizza de atún con champiñones y queso, 2 cuñas, 180 g - Ensalada de lechuga y tomate (troceado menudo), 160 g - Nectarina, 1 mediano, 150 g	- Sopa verde con huevo, 1 cucharón y medio, 200 g - Albóndigas de pollo en salsa, 5 unidades, 120 g - Zanahorias y habichuelas al vapor con papas a cuadros, 200 g - Naranja, mediana - grande, 200 g - Pan integral, 1 rodaja, 20 g
V.C.T. |%	658,9 kcal | 20% - 32% - 48%	562,2 kcal | 22% - 30% - 48%	565,6 kcal | 21% - 33% - 46%	556,1 kcal | 21% - 27% - 52%
MERIENDA 15%	- Zumo de naranja natural, 1 vaso, 200 ml - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g - Jamón cocido, 2 lonchas finas, 30 g	- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g - Queso manchego, 2 lonchas finas, 30 g - Tomate, 2 rodajas finas, 30 g	- Yogur líquido desnatado, 1 envase, 200 ml - Cereales en hojuelas, ½ bol, 20 g	- Yogur desnatado 0%, 2 unidades, 250 g - Galletas de leche con chocolate y yogur, 4 unidades, 46 g
V.C.T. |%	248,7 kcal | 18% - 17% - 65%	248,5 kcal | 25% - 34% - 41%	171,0 kcal | 25% - 2% - 73%	274,3 kcal | 17% - 28% - 55%
CENA 25-30%	- Tortilla campesina con espinacas, 1 cuña grande, 150 g - Tomate en dados con atún, 1 mediano, 150 g - Piña natural o en su jugo picada, 4 c/soperas, 150 g	- Sopa de fideos vegetal con zanahoria, 1 cucharón, 125 g - Merluza a la romana, 1 filete mediano, 100 g - Calabacín salteado en cuadritos, 1 mediano, 150 g - Kiwi, 1 mediano, 150 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Crema de zanahorias, 1 cucharón grande, 180 g - Croquetas de jamón, 4 a 5 unidad, 120 g - Papas fritas, 1½ papa pequeña en tiras, 80 g - Manzana, pequeña- mediana, 150 g	- Tortilla paisana (con cebolla, pimiento y jamón), 2 cuñas, 180 g - Ensalada básica con zanahoria rallada, 150 g - Melón, 1 rodaja, 200 g - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g
V.C.T. |%	481,7 kcal | 18% - 37% - 45%	545,2 kcal | 18% - 35% - 47%	588,0 kcal | 12% - 43% - 45%	463,6 kcal | 18% - 38% - 44%

Menú saludable: 9 a 13 años. Requerimiento calórico: 1.600 - 1.800 kcal

	VIERNES *V.C.T.: 1.748,4 kcal | **20% - 28% - 52%	SÁBADO *V.C.T.: 1.802,2 kcal | **16% - 25% - 59%	DOMINGO *V.C.T.: 1.791,4 kcal | **17% - 31% - 52%
DESAYUNO 15%	- Zumo de naranja natural, ½ vaso, 100 ml - Pan de trigo integral, 4 dedos, 40 g - Queso de cabra fresco, 3 lonchas finas, 45 g - Tomate, 1 rodaja, 20 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cereales con chocolate, 1 bol pequeño, 40 g - Almendras laminadas, 1 c/sopera, 5 g	- Yogur líquido desnatado, 1 vaso pequeño, 100 ml - Pan de trigo, integral, 5 dedos, 50 g - Aceite de oliva, 1 c/postre, 5 g - Jamón serrano, 2 lonchas finas, 20 g
V.C.T. |%	268,6 kcal | 18% - 35% - 47%	218,9 kcal | 20% - 15% - 65%	292,9 kcal | 27% - 20% - 53%
MEDIA MAÑANA 10%	- Tortitas multicereales, 4 unidad, 32 g - Jamón cocido, 2 lonchas finas, 30 g	- Plátano, grande, 150 g - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml	- Piña troceada, 2- 3 c/soperas colmadas, 75 g - Natillas con leche semidesnatada, 1 unidad, 135 g
V.C.T. |%	181,8 kcal | 21% - 29% - 50%	163,3 kcal | 12% - 5% - 83%	201,0 kcal | 11% - 26% - 53%
ALMUERZO 30- 35%	- Potaje de berros con judías, 1 cucharón colmado, 180 g - Atún a la plancha, 1 rodaja, 80 g - Mojo verde, 2 c/soperas, 20 ml - Papas arrugadas, 3 tamaño huevo, 120 g - Mango, mediano, 200 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g - Pan de trigo integral, 1 rodajas, 20 g	- Habichuelas con salsa de tomate natural y jamón en tiras, 1 cucharón grande, 180 g - Lentejas compuestas (4 ½ c/soperas llenas), con arroz blanco (3½ c/soperas colmadas), 180 g - Papaya, 1 porción, 150 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Potaje de espinacas con garbanzos, 1 cucharón grande lleno, 200 g - Chayotas rellenas de verdura con huevo, 2 mitades, 340 g - Kiwi, 1 mediano, 150 g - Pan de trigo integral, 1 rodajas, 20 g - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml
V.C.T. |%	597,3 kcal | 22% - 25% - 53%	674,5 kcal | 16% - 21% - 63%	518,7 kcal | 14% - 31% - 55%
MERIENDA 15%	- Pasas, 1 puñado, 40 g - Almendras, 15 unidades, 15 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g	- Yogur bio normal, 1 unidad, 125 ml - Galletas fibra bífidus con sésamo, 3 unidades, 30 g	- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g - Queso tipo burgos natural, 2 lonchas finas, 30 g - Tomate, 2 rodajas finas, 30 g - Aceite de oliva, 1 c/postre, 5 ml - 1 vaso pequeño de jugo de naranja natural, 100 ml
V.C.T. |%	236,7 kcal | 12% - 32% - 56%	253,4 kcal | 15% - 19% - 66%	249,6 kcal | 12% - 36% - 52%
CENA 25- 30%	- Crema de verduras, 1¼ cucharón, 180 g - Pavo al horno, 1 rodaja, 80 g - Rodajas de tomate con queso parmesano al horno, 1 unidad grande, 120 g - Pera, media, 180 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Sopa paisana, 1½ cucharón grande, 200 g - Cinta de lomo de cerdo plancha, 1 rodaja, 60 g - Zanahoria y habichuelas con papas fritas, 150 g - Fresas, 6 unidades, 75 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g	- Crema de calabaza, 1 ¼ cucharón, 180 g - Cazuela de pescado (variedad blanco), 180 g - Pera, 1 mediana- grande, 180 g - Pan integral, 1 rodaja, 20 g
V.C.T. |%	464,0 kcal | 22% - 27% - 51%	498,2 kcal | 19% - 35% - 46%	529,2 kcal | 18% - 37% - 45%

2ª SEMANA — Menú saludable: 9 a 13 años. Requerimiento calórico: 1.600 - 1.800 kcal

	LUNES *V.C.T.: 1.779,4 kcal | **19% - 27% - 54%	MARTES *V.C.T.: 1.819,5 kcal | **19% - 29% - 52%	MIÉRCOLES *V.C.T.: 1.751,8 kcal | **16% - 34% - 50%	JUEVES *V.C.T.: 1.784,5 kcal | **18% - 29% - 53%
DESAYUNO 15%	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cereales de desayuno con chocolate, 1 bol pequeño lleno, 50 g	- Zumo de naranja natural, ½ vaso, 100 ml - Pan de trigo blanco, 2 rodajas, 40 g - Queso manchego, 2 lonchas finas, 30 g - Tomate, 1 rodaja, 20 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cereales de desayuno en hojuelas, 1 bol pequeño lleno, 50 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Muesli de frutas sin azúcar, 2 puñados, 50 g - Fresas, 3 unidades pequeñas, 45 g
V.C.T. | %	230,7 kcal | 18% - 7% - 75%	260,2 kcal | 20% - 32% - 48%	230,7 kcal | 18% - 7% - 75%	228,2 kcal | 23% - 14% - 63%
MEDIA MAÑANA 10%	- Mandarina, media pequeña, 120 g - Galletas bífidus con sésamo, 2 unidades, 20 g - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml	- Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml - Plátano, 1 mediano, 150 g	- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g - Queso de cabra fresco, 2 lonchas, 40 g	- Pan de trigo, molde integral, 2 rebanadas medianas, 50 g - Queso tipo burgos natural, 2 lonchas finas, 30 g - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml
V.C.T. | %	157,3 kcal | 14% - 19% - 67%	163,3 kcal | 13% - 5% - 82%	176,2 kcal | 19% - 36% - 45%	196,5 kcal | 21% - 26% - 53%
ALMUERZO 30-35%	- Guisantes compuestos con zanahoria, 10 ½ c/soperas, 160 g - Pechuga de pollo a la plancha, 1 filete pequeño, 80 g - Papas fritas, 3 papas pequeñas en tiras, 150 g - Plátano, 1 mediano, 150 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Potaje de bubango, 2 cucharones, 180 g - Sardinas fritas, 3 pequeñas-medianas, 130 g - Papas guisadas en dados, 6 c/soperas, 150 g - Kiwi, 2 medianos-grandes, 180 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Potaje de verduras con garbanzos, 1 cucharón colmado, 180 g - Pizza de jamón con champiñones y queso, 2 cuñas, 180 g - Ensalada básica con aceitunas, 150 g - Naranja, grande, 200 g	- Potaje de berros con judías, 1 cucharón colmado, 180 g - Pollo a la riojana, 3 trozos, 150 g - Papas fritas, 2 papas pequeñas en tiras, 100 g - Mandarina, 1 mediana- grande, 180 g - Pan integral, 1 rodaja, 20 g
V.C.T. | %	678,9 kcal | 21% - 35% - 44%	600,0 kcal | 20% - 32% - 48%	679,8 kcal | 16% - 42% - 42%	572,1 kcal | 19% - 34% - 47%
MERIENDA 15%	- Cereales de desayuno en hojuelas, 2 puñados, 30 g - Yogur bio normal, 1 unidad, 125 g Todo mezclado en una taza	- Pan de trigo integral, 3 rodajas, 60 g - Queso fundido desgrasado, para untar, 20 g - Jamón cocido, 1 loncha fina, 15 g	- Pistachos, 15 unidades, 15 g - Pasas, 30 unidades, 15 g - Yogur líquido con pulpa de fruta, 1 vaso pequeño, 125 ml	- Zumo de naranja natural, ½ vaso, 100 ml - Pan tostado, 3 unidades, 30 g - Queso fundido desgrasado, 30 g - Mermelada sin azúcar, 2 c/postre, 10 g - Almendras, 5 unidades, 5 g
V.C.T. | %	210,9 kcal | 17% - 14% - 69%	195,9 kcal | 23% - 16% - 61%	210,1 kcal | 11% - 40% - 49%	239,9 kcal | 16% - 21% - 63%
CENA 25-30%	- Tortilla española, 2 cuñas, 150 g - Tomate en ruedas con orégano, 1 mediano, 150 g - Papaya, 1 rodaja, 180 g - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g - Yogur líquido desnatado, 1 vaso pequeño, 100 ml	- Sopa de fideos vegetal con zanahoria, 1 ½ cucharón, 150 g - Hamburguesa de ternera a la plancha con queso fundido, mediana, 90 g - Menestra de verduras, 100 g - Batido con fresas y 1 c/sopera de sésamo, ¾ vaso, 150 ml - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Crema de puerros, 1 ½ cucharón, 180 g - Pastel de verduras (con huevo), 1 porción, 120 g - Manzana, pequeña- mediana, 150 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g	- Sopa de estrellitas con zanahorias, 10 c/soperas o 1 ½ cucharón, 150 g - Albóndigas de caballa, 5 unidades, 120 g - Zanahoria, habichuela y calabacín, 100 g - Pera, pequeña- mediana, 120 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g
V.C.T. | %	501,6 kcal | 18% - 33% - 49%	600,1 kcal | 18% - 42% - 40%	455,0 kcal | 14% - 35% - 51%	547,8 kcal | 16% - 35% - 49%

Menú saludable: 9 a 13 años. Requerimiento calórico: 1.600 - 1.800 kcal

	VIERNES *V.C.T.: 1.787,9 kcal | **17% - 29% - 54%	SÁBADO *V.C.T.: 1.802,3 kcal | **17% - 33% - 50%	DOMINGO *V.C.T.: 1.768,3 kcal | **20% - 26% - 54%
DESAYUNO 15%	- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g - Tortitas multicereales, 5 unidades, 40 g - Mermelada sin azúcar, 2 c/postre, 10 g - Mantequilla, ración untar, 8 g	- Zumo de naranja natural, 1 vaso, 200 ml - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g - Jamón cocido, 1 lonchafina, 15 g - Tomate, 2 rodajas, 40 g - Aceite oliva, 1 c/postre, 5 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Gofio de trigo, 4 c/soperas rasas, 40 g - Fresas, 5 unidades pequeñas, 75 g
V.C.T. | %	259,2 kcal | 12% - 32% - 56%	275,3 kcal | 16% - 23% - 61%	220,7 kcal | 23% - 8% - 69%
MEDIA MAÑANA 10%	- Manzana, mediana, 150 g - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml - Almendras, 10 unidades, 10 g	- Pan tostado, 2 unidades, 20 g - Queso en porciones, 1 unidad, 15 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g	- Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml - Bizcochón casero, 1 porción- tira, 40 g
V.C.T. | %	169,6 kcal | 12% - 32% - 56%	158,9 kcal | 22% - 28% - 50%	218,2 kcal | 9% - 26% - 65%
ALMUERZO 30-35%	- Rancho canario, 1 cucharón grande lleno, 200 g - Redondo de pavo en salsa, 1 rodaja, 80 g - Papas guisadas en dados, 4 c/soperas, 100 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 colmado, 200 g - Cazuela de pescado (variedad blanco), 180 g - Plátano, 1 mediano, 150 g - Pan de trigo integral, 3 dedos, 30 g - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml	- Ensalada de col, lechuga, piña y mahonesa, plato pequeña, 150 g - Paella mixta (carne y marisco), 1 plato llano, 250 g - Melón, 1 rodaja, 250 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g
V.C.T. | %	566,1 kcal | 20% - 21% - 59%	635,5 kcal | 19% - 35% - 46%	598,1 kcal | 22% - 27% - 51%
MERIENDA 15%	- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g - Queso de cabra fresco, 2 lonchas finas, 30 g - Tomate, 2 rodajas finas, 30 g - Yogur líquido desnatado, 1 vaso pequeño, 100 ml	- Leche desnatada con calcio, 1 vaso, 200 ml - Cereales de desayuno en hojuelas, 2 puñados, 30 g - Almendras laminadas o en cubitos, 2 c/soperas, 10 g	- Tortitas multicereales, 4 unidades, 32 g - Pechuga de pavo, 1 lonchafina, 15 g - Queso manchego, 2 lonchas finas, 30 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g
V.C.T. | %	231,1 kcal | 24% - 27% - 49%	213,1 kcal | 21% - 27% - 52%	280,0 kcal | 26% - 34% - 40%
CENA 25-30%	- Crema de calabaza, 1 ½ cucharón, 180 g - Revuelto de huevo con champiñones, 120 g - Cerezas, 18- 20 unidades, 160 g - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g	- Sopa juliana, 1 ½ cucharón, 150 g - Croquetas de zanahoria y huevo, 4 unidades, 100 g - Tomate en dados con atún, 4-5 c/soperas, 80 g - Pera, pequeña-mediana, 120 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g	- Crema de zanahorias, 1 ½ cucharón, 180 g - Filete de merluza empanado, 100 g - Lechuga a la juliana, 100 g - Manzana, mediana-grande, 150 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g
V.C.T. | %	561,9 kcal | 16% - 34% - 50%	519,5 kcal | 13% - 40% - 47%	451,3 kcal | 19% - 26% - 55%

- **Aquí les mostramos los menús saludables de 14 a 18 años:**

1ª SEMANA — Menú saludable: 14 a 18 años. Requerimiento calórico: 1.800 - 2.200 kcal

	LUNES *V.C.T.: 2.153,0 kcal | **18% - 29% - 53%	MARTES *V.C.T.: 2.154,4 kcal | **18% - 28% - 54%	MIÉRCOLES *V.C.T.: 2.098,6 kcal | **18% - 28% - 54%	JUEVES *V.C.T.: 2.005,0 kcal | **20% - 29% - 51%
DESAYUNO 15%	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cacao instantáneo, 1 c/sopera, 10 g - Cereales de desayuno en hojuelas, 1 bol pequeño, 40 g - Almendras laminadas (10 unidades) 2 c/soperas, 10 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cacao instantáneo, 1 c/postre, 5 g - Pan tostado, 4 unidades, 40 g - Queso fundido desgrasado para untar, 20 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Gofio de trigo, 4 c/soperas rasas, 40 g - Papaya, 1 rodaja grande, 200 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Copos de avena, 6 c/soperas, 60 g - Plátano, 1 unidad pequeña, 60 g (picado y mezclado)
V.C.T. |%	288,0 kcal | 17% - 21% - 62%	304,1 kcal | 21% - 12% - 67%	283,8 kcal | 19% - 6% - 75%	311,1 kcal | 22% - 11% - 67%
MEDIA MAÑANA 10%	- Cerezas, 10-12 unidades medianas, 120 g - Galletas bífidus con sésamo, 4 unidades, 40 g	- Leche fermentada 0%, 1 envase, 105 ml - Manzana, 1 mediana-grande, 180 g - Anacardos, 8 unidades, 16 g	- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g - Jamón serrano, 2 lonchas finas, 20 g - Tomate, 1 rodaja, 20 g - Aceite de oliva, 1 c/postre, 5 ml - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase,	- Pan de trigo integral, 5 dedos, 50 g - Queso de cabra fresco, 3 lonchas finas, 45 g
V.C.T. |%	255,5 kcal | 7% - 24% - 69%	193,9 kcal | 13% - 34% - 53%	204,9 kcal | 24% - 29% - 47%	240,8 kcal | 20% - 38% - 42%
ALMUERZO 30-35%	- Macarrones con salsa de tomate y queso parmesano, 1½ cucharón, 200 g - Escalope de ternera, 1 bistec mediano, 100 g - Ensalada básica con zanahoria rallada, guarnición de 120 g - Mandarina, 1 grande, 180 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Potaje de acelgas con garbanzos, 1 cucharón grande, 200 g - Conejo en salmorejo, 3 trozos, 125 g - Papas arrugadas, 4 pequeñas, 150 g - Sandía, 1 rodaja grande, 250 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g - Yogur bio normal, 1 unidad, 125 g	- Potaje de verduras con maíz tierno, 1½ cucharón grande, 250 g - Pizza de atún con champiñones y queso, una porción grande, 200 g - Ensalada básica con espárragos, 160 g - Tortitas con mermelada y kiwi natural, 200 g - Yogur líquido desnatado, 1 vaso pequeño, 100 ml	- Sopa verde con huevo, 2 cucharones, 250 g - Albóndigas de pollo en salsa, 5 unidades, 120 g - Zanahorias y habichuelas al vapor con papas a cuadros, 200 g - Naranja, mediana-grande, 200 g - Pan integral, 2 rodajas, 40 g
V.C.T. |%	785,9 kcal | 19% - 34% - 47%	726,9 kcal | 20% - 28% - 52%	674,0 kcal | 21% - 35% - 44%	635,1 kcal | 20% - 25% - 55%
MERIENDA 15%	- 1 vaso de jugo de naranja natural, 200 ml - Pan de trigo integral, 5 dedos, 50 g - Jamón serrano, 3 lonchas finas, 30 g	- Yogur desnatado con fruta, 1 unidad, 125 g - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g - Lomo embuchado, 2 lonchas, 26 g	- Yogur líquido desnatado, 1 envase, 200 ml - Cereales chocolateados, 2 puñados, 30 g - Fresas, 10 unidades pequeñas, 150 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cacao instantáneo, 1 c/postre, 5 g - Galletas de leche c/chocolate y yogur, 5 unidades, 58 g
V.C.T. |%	262,0 kcal | 22% - 9% - 69%	300,4 kcal | 17% - 29% - 54%	276,1 kcal | 11% - 6% - 83%	315,3 kcal | 18% - 32% - 50%
CENA 25-30%	- Crema de bubango, 2 cucharones, 200 g - Tortilla campesina con espinacas, 1 cuña grande, 150 g - Tomate en dados con atún, 5 a 6 c/soperas, 150 g - Piña natural o en su jugo picada, 5 c/soperas, 120 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Sopa de fideos vegetal con zanahoria, 1½ cucharón, 150 g - Merluza a la romana, 1 filete mediano, 100 g - Calabacín salteado en cuadritos, 1 mediano, 150 g - Kiwi, 1 mediano, 150 g - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g	- Crema de zanahorias, 2 cucharones, 200 g - Croquetas de jamón, 4 a 5 unidad, 120 g - Papas fritas, 2 papas pequeñas en tiras, 100 g - Manzana, pequeña-mediana, 150 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g	- Tortilla paisana (con cebolla, pimiento y jamón), 2½ cuñas, 200 g - Ensalada básica con zanahoria rallada, 180 g - Melón, 1 rodaja, 200 g - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g
V.C.T. |%	561,6 kcal | 19% - 40% - 41%	629,1 kcal | 17% - 32% - 51%	659,8 kcal | 14% - 40% - 46%	502,7 kcal | 18% - 39% - 43%

Menú saludable: 14 a 18 años. Requerimiento calórico: 1.800 - 2.200 kcal

	VIERNES *V.C.T.: 2.010,8 kcal | **18% - 29% - 53%	SÁBADO *V.C.T.: 2.052,6 kcal | **18% - 25% - 57%	DOMINGO *V.C.T.: 2.154,5 kcal | **16% - 29% - 55%
DESAYUNO 15%	- Zumo de naranja natural, 1 vaso, 200 ml - Pan de trigo integral, 4 dedos, 40 g - Queso de cabra fresco, 3 lonchas finas, 45 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cereales con chocolate, 1 bol pequeño, 40 g - Almendras laminadas, 3 c/soperas, 15 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cacao instantáneo, 1 c/sopera rasa, 10 g - Tortitas multicereales, 6 unidades, 48 g - Mermelada sin azúcar, 2 c/postre, 10 g - Jamón cocido, 2 lonchas finas, 30 g
V.C.T. |%	310,3 kcal | 16% - 31% - 53%	286,9 kcal | 18% - 30% - 52%	330,5 kcal | 24% - 21% - 55%
MEDIA MAÑANA 10%	- Tortitas multicereales, 4 unidades, 32 g - Jamón serrano, 2 lonchas finas, 20 g - Mandarina, mediana, 150 g	- Plátano, 1 grande, 165 g - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml	- Piña troceada, 4- 5 c/soperas colmadas, 120 g - Arroz con leche semidesnatada, 1 unidad, 135 g
V.C.T. |%	214,2 kcal | 20% - 13% - 67%	176,1 kcal | 12% - 5% - 83%	214,4 kcal | 10% - 12% - 78%
ALMUERZO 30-35%	- Potaje de berros con judías, 1 cucharón grande, 200 g - Atún a la plancha, 1 rodaja, 100 g - Mojo verde, 3 c/soperas, 30 ml - Papas arrugadas, 3-4 unidades tamaño huevo, 150 g - Mango, mediano, 200 g - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g	- Habichuelas con salsa de tomate natural y jamón en tiras, 1 cucharón grande, 200 g - Lentejas compuestas (5 c/soperas llenas) con arroz blanco (4 c/soperas colmadas), 200 g - Papaya, 1 rodaja, 200 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g	- Potaje de espinacas con garbanzos, 1 cucharón grande colmado, 250 g - Chayota rellena de verdura con huevo, 350 g - Kiwi, 1 mediano-grande, 200 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g
V.C.T. |%	708,7 kcal | 21% - 26% - 53%	744,9 kcal | 17% - 22% - 61%	634,3 kcal | 13% - 27% - 60%
MERIENDA 15%	- Orejones, 6 unidades, 42 g - Almendras, 30 unidades, 30 g - Yogur desnatado, 1 unidad, 125 g	- Yogur líquido desnatado, 1 envase, 200 ml - Galletas bífidus con sésamo, 5 unidades, 50 g	- Pan de trigo integral, 3 rodajas, 60 g - Queso cabra fresco, 3 lonchas finas, 45 g - Tomate ruedas finas, 3 unidades, 50 g - Aceite de oliva, 1 c/postre, 5 ml
V.C.T. |%	288,3 kcal | 13% - 43% - 44%	299,6 kcal | 19% - 23% - 58%	321,3 kcal | 16% - 44% - 40%
CENA 25-30%	- Crema de verduras, 2 cucharones, 200 g - Pavo al horno, 1 rodaja, 80 g - Rodajas de tomate con orégano, 1 unidad mediano- grande, 150 g - Pera, mediana- grande, 180 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Sopa paisana, 1½ cucharón, 200 g - Cinta de lomo de cerdo plancha, 1 rodaja, 80 g - Ensalada de col, lechuga, piña, atún y mahonesa, 150 g - Fresas, 8-10 unidades, pequeñas, 150 g - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g	- Crema de calabaza, 2 cucharones, 200 g - Cazuela de pescado (variedad blanco), 200 g - Nísperos, 3 unidades medianas, 150 g - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g

2ª SEMANA Menú saludable: 14 a 18 años. Requerimiento calórico: 1.800 - 2.200 kcal

	LUNES *V.C.T.: 2.133,0 kcal | **19% - 28% - 53%	MARTES *V.C.T.: 2.113,5 kcal | **18% - 30% - 52%	MIÉRCOLES *V.C.T.: 2.164,2 kcal | **15% - 29% - 56%	JUEVES *V.C.T.: 2.176,3 kcal | **17% - 30% - 53%
DESAYUNO 15%	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Gofio de trigo, 5 c/soperas rasas, 50 g - Fresas, 3 medianas, 90 g	- Zumo de naranja natural, 1 vaso, 200 ml - Pan de molde integral, 2 rebanadas medianas, 50 g - Queso tipo burgos natural, 2 lonchas, 40 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cereales de desayuno en hojuelas, 1 bol pequeño lleno, 50 g - Plátano, pequeño, 80 g (troceado con los cereales)	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Muesli de frutas sin azúcar, 2.5 puñados, 60 g - Fresas, 5 pequeñas, 75 g
V.C.T. |%	264,1 kcal | 21% - 7% - 72%	280,6 kcal | 15% - 24% - 61%	296,7 kcal | 15% - 5% - 80%	274,1 kcal | 21% - 13% - 66%
MEDIA MAÑANA 10%	- Galletas de leche c/chocolate y yogur, 3 unidades, 35 g - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml	- Galletas de soja-higo, 2 unidades, 34 g - Manzana, 1 mediana, 150 g	- Tortitas multicereales, 4 unidades, 32 g - Jamón serrano, 2 lonchas finas, 20 g - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml	- Pan de trigo, molde integral, 2 rebanadas grandes, 60 g - Queso de cabra fresco, 2 lonchas finas, 30 g - Tomate, 2 rodajas finas, 30 g
V.C.T. |%	183,2 kcal | 14% - 31% - 55%	220,2 kcal | 8% - 24% - 68%	181,8 kcal | 27% - 15% - 58%	224,3 kcal | 19% - 33% - 48%
ALMUERZO 30-35%	- Guisantes compuestos con zanahoria, 1 cucharón colmado, 200 g - Pechuga de pollo a la plancha, 1 filete, mediano, 100 g - Papas fritas, 3 ½ papas pequeñas en tiras, 180 g - Plátano, 1 mediano, 150 g - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g	- Potaje de bubango, 1 cucharón grande lleno, 250 g - Sardinas fritas, 4 medianas, 150 g - Papas guisadas en dados, 5 c/soperas, 150 g - Kiwi, 1 mediano-grande, 180 g - Pan de trigo, integral, 2 rodajas, 40 g - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml	- Potaje de verduras con garbanzos, 1 cucharón colmado, 250 g - Pizza de jamón con champiñones y queso, tamaño plato pequeño 200 g - Ensalada básica con aceitunas, 150 g - Nísperos, 4 unidades, 120 g	- Potaje de berros con judías, 1 cucharón grande colmado, 250 g - Pollo a la riojana, 3 trozos, 150 g - Papas fritas, 3 papas pequeñas en tiras, 150 g - Mandarina, 1 mediana-grande, 180 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g
V.C.T. |%	843,2 kcal | 22% - 35% - 43%	750,2 kcal | 21% - 30% - 49%	765,5 kcal | 16% - 35% - 49%	680,4 kcal | 17% - 34% - 49%
MERIENDA 15%	- Cereales de desayuno en hojuelas, 1 cuenco de 200 ml, 40 g - Yogur bio normal, 1 unidad, 125 g Todo en un tazón.	- Pan de trigo integral, 3 rodajas, 60 g - Queso manchego, 2 lonchas, 40 g - Tomate en ruedas, 2 rodajas finas, 30 g	- Almendras, 25 unidades, 25 g - Pasas, 1 puñado grande, 25 g - Yogur desnatado con fruta, 1 unidad, 125 g	- 1 vaso de zumo de naranja natural, 200 ml - Pan tostado, 4 unidades, 40 g - Jamón cocido, 2 lonchas finas, 30 g
V.C.T. |%	281,2 kcal | 10% - 14% - 76%	300,7 kcal | 22% - 37% - 41%	332,0 kcal | 13% - 37% - 50%	330,0 kcal | 14% - 24% - 62%
CENA 25-30%	- Tortilla española, tamaño plato pequeño, 200 g - Tomate en ruedas con queso parmesano al horno, 1 mediano, 150 g - Papaya, 1 porción, 150 g - Pan de trigo integral, 3 rodajas, 60 g	- Sopa de fideos vegetal y zanahoria, 1 ½ cucharón, 150 g - Hamburguesa de ternera a la plancha con queso fundido, mediana, 100 g - Menestra de verduras, 1 cucharón, 120 g - Piña en rodajas, 4 unidades, 150 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Crema de puerros, 2 cucharones, 200 g - Pastel de verduras con huevo, 1 porción, 150 g - Manzana, mediana- grande, 180 g - Pan de trigo integral, 3 rodajas, 60 g	- Sopa de estrellitas con zanahorias, 10 c/soperas o 1½ cucharón, 150 g - Albóndigas de caballa, 6 unidades, 150 g - Zanahoria, habichuela y calabacín, 120 g - Pera, 1 unidad mediana, 150 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g
V.C.T. |%	561,3 kcal | 20% - 35% - 45%	561,8 kcal | 17% - 32% - 51%	588,2 kcal | 12% - 33% - 55%	667,5 kcal | 16% - 33% - 51%

Menú saludable: 14 a 18 años. Requerimiento calórico: 1.800 - 2.200 kcal

	VIERNES *V.C.T.: 2.125,9 kcal | **15% - 30% - 55%	SÁBADO *V.C.T.: 2.182,5 kcal | **15% - 34% - 51%	DOMINGO *V.C.T.: 2.023,9 kcal | **21% - 25% - 54%
DESAYUNO 15%	- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g - Tortitas multicereales, 6 unidades, 48 g - Mermelada sin azúcar, 1 c/postre colmada, 10 g - Mantequilla para untar, 8 g	- 1 vaso de zumo de naranja natural, 200 ml - Pan de trigo integral, 5 dedos, 50 g - Queso de cabra fresco, 2 lonchas, 40 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Gofio de trigo, 5 c/soperas rasas, 50 g - Papaya, 1 rodaja, 100 g
V.C.T. |%	289,7 kcal | 11% - 30% - 59%	320,5 kcal | 15% - 27% - 58%	277,4 kcal | 20% - 6% - 74%
MEDIA MAÑANA 10%	- Manzana, mediana-grande, 180 g - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 unidad, 105 ml - Almendras, 12 unidades, 12 g	- Tortitas multicereales, 6 unidades, 48 g - Queso tipo burgos natural, 1 loncha, 20 g - Jamón cocido, 1 loncha fina, 15 g	- Pan de trigo integral, 5 dedos, 50 g - Atún enlatado en aceite oliva, ½ lata escurrido, 30 g
V.C.T. |%	198,0 kcal | 12% - 33% - 55%	248,4 kcal | 16% - 28% - 56%	204,9 kcal | 22% - 30% - 48%
ALMUERZO 30-35%	- Rancho canario, 2 cucharones, 250 g - Redondo de pavo en salsa, 1 rodaja mediana, 100 g - Papas al vapor en dados, 5-6 c/soperas, 150 g - Sandía, 1 rodaja, 200 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Habichuelas con salsa de tomate natural y jamón, 1 cucharón colmado, 200 g - Cazuela de pescado (variedad blanco), 200 g - Plátano, 1 mediano, 150 g - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml	- Ensalada de col, lechuga, piña y mahonesa, 150 g - Paella mixta (carne y marisco), 1 plato llano lleno, 300 g - Melón, 1 rodaja grande, 250 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g
V.C.T. |%	702,5 kcal | 20% - 21% - 59%	686,1 kcal | 19% - 36% - 45%	678,7 kcal | 23% - 28% - 49%
MERIENDA 15%	- Galletas de leche con chocolate y yogur, 4 unidades, 46 g - Flan de vainilla sin huevo, 1 unidad, 110 g	- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g - Cereales de desayuno en hojuelas, 2 puñados, 30 g - Almendras, 20 unidades, 20 g Todo en un cuenco y las almendras en láminas o cubos	- Tortitas multicereales, 6 unidades, 48 g - Jamón serrano, 1 loncha fina, 20 g - Queso manchego, 2 lonchas finas, 30 g - Tomate, 2 rodajas, 20 g - Aceite de oliva, 1 c/postre, 5 ml
V.C.T. |%	313,6 kcal | 10% - 30% - 60%	272,0 kcal | 13% - 37% - 50%	320,5 kcal | 21% - 34% - 45%
CENA 25-30%	- Crema de calabaza, 2 cucharones, 200 g - Revuelto de huevo con champiñones, 150 g - Cerezas, 8 unidades, 160 g - Pan de centeno, 2 rodajas, 40 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g	- Sopa juliana, 1 cucharón grande, 200 g - Croquetas de zanahoria y huevo, 4 unidades, 100 g - Tomate en dados con atún, 6-7 c/soperas colmadas, 150 g - Pera, mediana- grande, 160 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Crema de zanahorias, 2 cucharones, 200 g - Filete de merluza empanado, 2 tiras, 100 g - Lechuga a la juliana, 120 g - Manzana, grande, 180 g - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g
V.C.T. |%	622,1 kcal | 16% - 37% - 47%	655,5 kcal | 12% - 38% - 50%	542,4 kcal | 17% - 25% - 58%