

LUNES

3-6 ANOS

7-12 ANOS

SEMANA 1

ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
Puerro	12 gr/ 9 kcal	1 trozo pequeño	12 gr/ 9 kcal	1 trozo pequeño
Repollo	12 gr/ 10 kcal	1 trozo pequeño	12 gr/ 10 kcal	1 trozo pequeño
Zanahoria	25 gr/ 14 kcal	1/2 unidad pequeña	50 gr/ 28 kcal	1 unidad pequeña
Albóndigas ter. y cer.	60 gr/ 107 kcal	2 unidades	90 gr/ 160 kcal	3 unidades
Pimiento verde	40 gr/ 4 kcal	1 trozo mediano	40 gr/ 4 kcal	1 trozo mediano
Guisantes	10 gr/ 7 kcal	21cucharada soperas	10 gr/ 7 kcal	21cucharada soperas
Cebolla	10 gr / 1 kcal	1 trozo pequeño	10 gr / 1 kcal	1 trozo pequeño
Zanahoria	25 gr/ 9 kcal	1/2 unidad pequeña	25 gr/ 9 kcal	1/2 unidad pequeña
Arroz	40 gr/ 152 kcal	4 cucharadas soperas	40 gr/ 152 kcal	4 cucharadas soperas
Fruta	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
Pan de barra integral	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
Aceite de Oliva	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
kcal totales	572		678	

* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.

LUNES

3-6 ANOS

7-12 ANOS

SEMANA 2

ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
Arroz	50 gr/ 141 kcal	1 cazo pequeño	60gr/ 212kcal	1 cazo mediano
Zanahoria	10 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño	10 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño
Pimiento rojo	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño
Ajo	2 gr/ 2 kcal	1/2 unidad pequeña	2 gr/ 2 kcal	1/2 unidad pequeña
Cebolla	25 gr / 7kcal	1 trozo pequeño	25 gr / 7kcal	1 trozo pequeño
Atún	3 0 gr/ 30 kcal	1 cucharada sopera	3 0 gr/ 30 kcal	1 cucharada sopera
Huevo	75gr/ 97 kcal	1 unidad	150 gr/ 196 kcal	2 unidades
Gamba	10 gr / 7 kcal	1 cucharada postre	10 gr / 7 kcal	1 cucharada postre
Tomate	50 gr/ 16 kcal	1 unidad pequeña	50 gr/ 16 kcal	1 unidad pequeña
Fruta	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
Pan de barra integral	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
Aceite de Oliva	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
kcal totales	584		784	

* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.

LUNES

3-6 AÑOS

7-12 AÑOS

SEMANA 3

ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
Judías verdes	50 gr/ 14 kcal	1 cazo pequeño	100 gr/ 28 kcal	1 cazo pequeño
Zanahoria	25 gr/ 9 kcal	1/2 unidad pequeña	50 gr/ 18 kcal	1 unidad pequeña
Guisante	10 gr/ 8 kcal	1 cucharada de postre	10 gr/ 8 kcal	1 cucharada de postre
Alcachofa	25 gr/ 6 kcal	2 trozos medianos	25 gr/ 6 kcal	2 trozos medianos
Coliflor	25 gr/ 5 kcal	2 trozos pequeños	25 gr/ 5 kcal	2 trozos pequeños
Champiñones	25 gr/ 7 kcal	2 cucharadas de postre	25 gr/ 7 kcal	2 cucharadas de postre
Espárrago verde	10 gr/ 3 kcal	1/2 unidad pequeña	10 gr/ 3 kcal	1/2 unidad pequeña
Patata	40 gr/ 152 kcal	1 cucharadas soperas	50 gr/ 190 kcal	1 cucharadas soperas
Croquetas jamón	60 gr/ 100kcal	3 unidades	90 gr/ 10 kcal	4 unidades
Tomate	75 gr/ 15 kcal	1 unidad pequeña	75 gr/ 15 kcal	1 unidad pequeña
Fruta	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
Aceite de Oliva	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
Pan de barra integral	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
kcal totales	587		728	

* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.

LUNES

3-6 AÑOS

7-12 AÑOS

SEMANA 4

ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
Lenteja	40 gr/ 134 kcal	1 cazo pequeño	60 gr/ 202 kcal	1 cazo mediano
Calabacín	50 gr / 10 kcal	1 trozo pequeño	50 gr / 10 kcal	1 trozo pequeño
Pimiento rojo	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño
Pimiento verde	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño
Arroz	5 gr/ 19 kcal	1 cucharada de postre	5 gr/ 19 kcal	1 cucharada de postre
Pechuga de pollo	90 gr/ 120kcal	2 filetes finos	160 gr/ 155kcal	2 filetes medianos
Huevo	19 gr/ 25 kcal	1/4 unidad	19 gr/ 25 kcal	1/4 unidad
Pan rallado	5gr/ 3 kcal	1 cucharada	5gr/ 3 kcal	1 cucharada
Tomate	50 gr/ 10 kcal	1 unidad pequeña	50 gr/ 10 kcal	1 unidad pequeña
Fruta	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
Pan de barra integral	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
Aceite de Oliva	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
kcal totales	605		738	

* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.

MARTES

3-6 ANOS

7-12 ANOS

SEMANA 1

ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
Lenteja	30 gr/ 134 kcal	1 cazo pequeño	60 gr/ 202 kcal	1 cazo mediano
Calabacín	50 gr / 10 kcal	1 trozo pequeño	50 gr / 10 kcal	1 trozo pequeño
Pimiento rojo	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño
Pimiento verde	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño
Arroz	5 gr/ 19 kcal	1 cucharada de postre	5 gr/ 19 kcal	1 cucharada de postre
Limanda	80 gr / 120 kcal	1 filete mediano	120 gr / 180 kcal	1 filete grande
Pimiento	25 gr/ 5 kcal	2 trozos medianos	25 gr/ 5 kcal	2 trozos medianos
Berenjena	25 gr/ 5 kcal	1 unidad pequeña	25 gr/ 5 kcal	1 unidad pequeña
Fruta	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
Pan de barra integral	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
Aceite de Oliva	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
kcal totales	607		735	

* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.

MARTES

3-6 ANOS

7-12 ANOS

SEMANA 2

ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
Judías verdes	50 gr/ 14 kcal	1 puñado	50 gr/ 14 kcal	1 puñado
Puerro	50 gr/ 24 kcal	1 trozo mediano	50 gr/ 24 kcal	1 trozo mediano
Zanahoria	10 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño	10 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño
Nabo	25 gr/ 6 kcal	1 trozo pequeño	25 gr/ 6 kcal	1 trozo pequeño
Apio	25 gr/ 20 kcal	1 trozo pequeño	25 gr/ 20 kcal	1 trozo pequeño
Patata	150 gr / 84 kcal	1/2 unidad mediana	150 gr / 84 kcal	1/2 unidad mediana
Hamburguesa ternera	60 gr/ 137 kcal	1 unidad	90 gr/ 180 kcal	1 unidad y media
Lechuga	75 gr / 14 kcal	1 puñado	75 gr / 14 kcal	1 puñado
Fruta	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
Pan de barra integral	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
Aceite de Oliva	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
kcal totales	575		648	

* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.

MARTES

3-6 AÑOS

7-12 AÑOS

SEMANA 3

ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
Garbanzo	15 gr/ 67 kcal	1 cucharada sopera	15 gr/ 67 kcal	1 cucharada sopera
Puerro	12 gr/ 9 kcal	1 trozo pequeño	12 gr/ 9 kcal	1 trozo pequeño
Repollo	12 gr/ 10 kcal	1 trozo pequeño	12 gr/ 10 kcal	1 trozo pequeño
Zanahoria	25 gr/ 14 kcal	1/2 unidad pequeña	50 gr/ 28 kcal	1 unidad pequeña
Patata	100 gr / 90 kcal	1/2 unidad mediana	150 gr / 140 kcal	1 patata mediana
Contramuslo de pollo	60 gr/ 78kcal	1 filete pequeño	120 gr/ 156 kcal	1 filete mediano
Lechuga	100 gr / 18 kcal	1 puñado	100 gr / 18 kcal	1 puñado
Yogur natural	125 gr / 76 kcal	1 unidad	125 gr / 76 kcal	1 unidad
Azúcar	6 gr/ 24 kcal	1 sobre pequeño	6 gr/ 24 kcal	1 sobre pequeño
Pan de barra integral	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
Aceite de Oliva	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
kcal totales	594		736	

* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.

MARTES

3-6 AÑOS

7-12 AÑOS

SEMANA 4

ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
Pasta	50 gr/ 141 kcal	1 cazo pequeño	60 gr/ 212 kcal	1 cazo mediano
Tomate	50 gr/ 10 kcal	1 unidad pequeña	50 gr/ 10 kcal	1 unidad pequeña
Calabacín	50 gr / 8 kcal	1 trozo mediano	50 gr / 8 kcal	1 trozo mediano
Merluza	80 gr / 93 kcal	1 filete mediano	120 gr / 164 kcal	1 filete grande
Pimiento	25 gr/ 5 kcal	2 trozos pequeños	25 gr/ 5 kcal	2 trozos pequeños
Berenjena	50 gr/ 10 kcal	1 /2 unidad pequeña	50 gr/ 10 kcal	1 /2 unidad pequeña
Patata	55 gr / 50 kcal	1/2 unidad pequena	55 gr / 50 kcal	1/2 unidad pequena
Fruta	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
Pan de barra integral	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
Aceite de Oliva	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
kcal totales	585		757	

* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.

MIÉRCOLES

SEMANA 1

		3-6 ANOS		7-12 ANOS	
	ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
	Borrajás	100 gr / 27 kcal	1 cazo mediano	150 gr / 40 kcal	1 cazo mediano
	Ajo	2 gr/ 2 kcal	1/2 unidad pequeña	2 gr/ 2 kcal	1/2 unidad pequeña
	Patata	150 gr / 84 kcal	1/2 unidad mediana	150 gr / 84 kcal	1/2 unidad mediana
	Contramuslo de pollo	90 gr/ 170kcal	1 filete pequeño	160 gr/ 250kcal	1 filete mediano
	Naranja	50 gr / 30 kcal	1/2 pieza	50 gr / 30 kcal	1/2 pieza
	Zanahoria	50 gr/ 18 kcal	1 unidad pequeña	50 gr/ 18 kcal	1 unidad pequeña
	Fruta	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
	Pan de barra integral	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
	Aceite de Oliva	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
	kcal totales	599		722	

* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.

MIÉRCOLES

SEMANA 2

	3-6 ANOS		7-12 ANOS	
ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Fruta de temporada
Patata	150 gr / 84 kcal	1/2 unidad mediana	200 gr / 126 kcal	1 patata mediana
Garbanzo	15 gr/ 67 kcal	1 cucharada sopera	30 gr/ 134 kcal	2 cucharadas soperas
Tomate	100 gr/ 20 kcal	1 unidad mediana	100 gr/ 20 kcal	1 unidad mediana
Muslos de pollo	100 gr/ 145kcal	2 filetes finos	100 gr/ 145kcal	2 filetes finos
Pimiento rojo	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño
Cebolla	25 gr / 7kcal	1 trozo pequeño	25 gr / 7kcal	1 trozo pequeño
Fruta	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
Pan de barra integral	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
Aceite de Oliva	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
kcal totales	599		738	

* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.

MIÉRCOLES

3-6 AÑOS

7-12 AÑOS

SEMANA 3

ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
Pasta	50 gr/ 141 kcal	1 cazo pequeño	60gr/ 212kcal	1 cazo mediano
Tomate	40 gr/ 10 kcal	1 unidad pequeña	40 gr/ 10 kcal	1 unidad pequeña
Pimiento rojo	20 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño	20 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño
Cebolla	20 gr / 7kcal	1 trozo pequeño	20 gr / 7kcal	1 trozo pequeño
Zanahoria	25 gr/ 9 kcal	1/2 unidad pequeña	25 gr/ 9 kcal	1/2 unidad pequeña
Limanda	80 gr / 117 kcal	1 filete pequeño	120 gr / 166 kcal	1 filete mediano
Champiñón	50 gr/ 12 kcal	1 puñado mediano	50 gr/ 12 kcal	1 puñado mediano
Perejil fresco	0,5 gr/ 1 Kcal	1 cucharada de postre	0,5 gr/ 1 Kcal	1 cucharada de postre
Ajo	2 gr/ 2 kcal	1/2 unidad pequeña	2 gr/ 2 kcal	1/2 unidad pequeña
Fruta	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
Pan de barra integral	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
Aceite de Oliva	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
kcal totales	575		725	

* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.

MIÉRCOLES

		3-6 AÑOS		7-12 AÑOS	
SEMANA 4	ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
	Judías verdes	50 gr/ 14 kcal	1 cazo pequeño	100 gr/ 28 kcal	1 cazo pequeño
	Zanahoria	25 gr/ 9 kcal	1/2 unidad pequeña	50 gr/ 18 kcal	1 unidad pequeña
	Puerro	15 gr/ 10 kcal	1 trozo pequeño	30 gr/ 20 kcal	1 trozo pequeño
	Nabo	5 gr/ 2 kcal	1 trozo pequeño	10 gr/ 4 kcal	1 trozo pequeño
	Apio	5 gr/ 2 kcal	1 trozo pequeño	10 gr/ 4 kcal	1 trozo pequeño
	Patata	150 gr / 84 kcal	1/2 unidad mediana	200 gr / 106 kcal	1/2 unidad mediana
	Cinta de lomo	90 gr/ 108 kcal	1 filete pequeño	160 gr / 180 kcal	1 filete mediano
	Cebolla	50 gr / 14kcal	1 trozo pequeño	50 gr / 14kcal	1 trozo pequeño
	Manzana	30 gr / 27kcal	1 trozo pequeño	50 gr / 46kcal	1 trozo pequeño
	Yogur natural	125 gr / 76 kcal	1 unidad	125 gr / 76 kcal	1 unidad
	Azúcar	6 gr/ 24 kcal	1 sobre pequeño	6 gr/ 24 kcal	1 sobre pequeño
	Pan de barra integral	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
	Aceite de Oliva	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
	kcal totales		578		728

* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.

JUEVES

3-6 ANOS

7-12 ANOS

SEMANA 1

ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
Pasta	50 gr/ 141 kcal	1 cazo pequeño	60gr/ 212kcal	1 cazo mediano
Tomate	40 gr/ 10 kcal	1 unidad pequeña	40 gr/ 10 kcal	1 unidad pequeña
Pimiento rojo	20 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño	20 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño
Cebolla	20 gr / 7kcal	1 trozo pequeño	20 gr / 7kcal	1 trozo pequeño
Zanahoria	25 gr/ 9 kcal	1/2 unidad pequeña	25 gr/ 9 kcal	1/2 unidad pequeña
Cinta de lomo	90 gr/ 108 kcal	1 filete pequeño	160 gr / 180 kcal	1 filete mediano
Huevo	19 gr/ 25 kcal	1/4 unidad	19 gr/ 25 kcal	1/4 unidad
Pan rallado	5gr/ 3 kcal	1 cucharada	5gr/ 3 kcal	1 cucharada
Lechuga	75 gr / 14 kcal	1 puñado	75 gr / 14 kcal	1 puñado
Fruta	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
Pan de barra integral	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
Aceite de Oliva	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
kcal totales	593		766	

* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.

JUEVES

3-6 ANOS

7-12 ANOS

SEMANA 2

ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
Arroz	20 gr/ 60 kcal	2 cucharadas de postre	20 gr/ 60 kcal	2 cucharadas de postre
Merluza	80 gr / 93 kcal	1 filete mediano	120 gr / 164 kcal	1 filete grande
Guisante	50 gr/ 40 kcal	1 puñado grande	50 gr/ 40 kcal	1 puñado grande
Espárrago blanco	50 gr/ 8 kcal	3 unidades	50 gr/ 8 kcal	3 unidades
Puerro	50 gr/ 24 kcal	1 trozo mediano	50 gr/ 24 kcal	1 trozo mediano
Huevo duro	35 gr/ 49kcal	1 /2 unidad	35 gr/ 49kcal	1 /2 unidad
Yogur natural	125 gr / 76 kcal	1 unidad	125 gr / 76 kcal	1 unidad
Azúcar	6 gr/ 24 kcal	1 sobre pequeño	6 gr/ 24 kcal	1 sobre pequeño
Pan de barra integral	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
Aceite de Oliva	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
kcal totales	582		653	

* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.

JUEVES

3-6 AÑOS

7-12 AÑOS

SEMANA 3

ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
Acelgas	100 gr / 27 kcal	1 cazo mediano	200 gr / 73 kcal	1 cazo mediano
Ajo	2 gr/ 2 kcal	1/2 unidad pequeña	2 gr/ 2 kcal	1/2 unidad pequeña
Patata	150 gr / 84 kcal	1/2 unidad mediana	200 gr / 126 kcal	1 patata mediana
Ternera	90 gr/ 176kcal	2 filetes finos	160 gr/ 211 kcal	2 filetes medianos
Ajo	2 gr/ 2 kcal	1/2 unidad pequeña	2 gr/ 2 kcal	1/2 unidad pequeña
Cebolla	25 gr / 7kcal	1 trozo pequeño	25 gr / 7kcal	1 trozo pequeño
Zanahoria	25 gr/ 9 kcal	1/2 unidad pequeña	25 gr/ 9 kcal	1/2 unidad pequeña
Fruta	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
Pan de barra integral	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
Aceite de Oliva	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
kcal totales	575		728	

* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.

JUEVES

3-6 AÑOS

7-12 AÑOS

SEMANA 4

ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
Borrajás	100 gr / 27 kcal	1 cazo mediano	150 gr / 40 kcal	1 cazo mediano
Ajo	2 gr/ 2 kcal	1/2 unidad pequeña	2 gr/ 2 kcal	1/2 unidad pequeña
Patata	150 gr / 84 kcal	1/2 unidad mediana	150 gr / 84 kcal	1/2 unidad mediana
Huevo	75 gr/ 98 kcal	2 unidades	150 gr/ 196 kcal	2 unidades
Atún	3 0 gr/ 30 kcal	1 cucharada sopera	60 gr / 61 kcal	1 cucharada colmada
Lechuga	75 gr / 14 kcal	1 puñado	75 gr / 14 kcal	1 puñado
Fruta	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
Pan de barra integral	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
Aceite de Oliva	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
kcal totales	576		725	

* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.

VIERNES

SEMANA 1

		3-6 ANOS		7-12 ANOS	
SEMANA 1	ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
	Alubias	30 gr/ 134 kcal	1 cazo pequeño	60 gr/ 202 kcal	1 cazo mediano
	Calabacín	50 gr / 10 kcal	1 trozo pequeño	50 gr / 10 kcal	1 trozo pequeño
	Pimiento rojo	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño
	Pimiento verde	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño
	Cebolla	25 gr / 7kcal	1 trozo pequeño	25 gr / 7kcal	1 trozo pequeño
	Huevo	75gr/ 97 kcal	1 unidad	150 gr/ 196 kcal	2 unidades
	Atún	30 gr/ 20 kcal	1 cucharada sopera	30 gr/ 20 kcal	1 cucharada sopera
	Tomate	50 gr/ 10 kcal	1 unidad pequeña	50 gr/ 10 kcal	1 unidad pequeña
	Yogur natural	125 gr / 76 kcal	1 unidad	125 gr / 76 kcal	1 unidad
	Azúcar	6 gr/ 24 kcal	1 sobre pequeño	6 gr/ 24 kcal	1 sobre pequeño
	Pan de barra integral	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
	Aceite de Oliva	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
kcal totales		602		769	

* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.

VIERNES

SEMANA 2

		3-6 ANOS		7-12 ANOS	
	ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
	Pasta	50 gr/ 141 kcal	1 cazo pequeño	60gr/ 212kcal	1 cazo mediano
	Tomate	50 gr/ 10 kcal	1 unidad pequeña	50 gr/ 10 kcal	1 unidad pequeña
	Calabacín	50 gr / 8 kcal	1 trozo mediano	50 gr / 8 kcal	1 trozo mediano
	Cinta de lomo	90 gr/ 153 kcal	1 filete pequeño	160 gr / 225 kcal	1 filete mediano
	Cebolla	25 gr / 7kcal	1 trozo pequeño	25 gr / 7kcal	1 trozo pequeño
	Zanahoria	25 gr/ 15 kcal	1 trozo mediano	25 gr/ 15 kcal	1 trozo mediano
	Fruta	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
	Pan de barra integral	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
	Aceite de Oliva	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
	kcal totales	602		775	

* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.

VIERNES

3-6 AÑOS

7-12 AÑOS

SEMANA 3

ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
Alubias	30 gr/ 134 kcal	1 cazo pequeño	60 gr/ 202 kcal	1 cazo mediano
Calabacín	50 gr / 10 kcal	1 trozo pequeño	50 gr / 10 kcal	1 trozo pequeño
Pimiento rojo	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño
Pimiento verde	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño
Cebolla	25 gr / 7kcal	1 trozo pequeño	25 gr / 7kcal	1 trozo pequeño
Arroz	50 gr / 45 kcal	1 patata mediana	100 gr / 90 kcal	1 patata mediana
Merluza	80 gr / 82 kcal	1 filete pequeño	120 gr / 136 kcal	1 filete mediano
Limón	5 gr/ 2 Kcal	1 trozo pequeño	5 gr/ 2 Kcal	1 trozo pequeño
Lechuga	75 gr / 14 kcal	1 puñado	75 gr / 14 kcal	1 puñado
Fruta	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
Pan de barra integral	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
Aceite de Oliva	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
kcal totales	578		775	

* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.

VIERNES

3-6 AÑOS

7-12 AÑOS

SEMANA 4

ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
Fideos	20 gr/ 42 kcal	1 puñado pequeño	40 gr/ 82 kcal	2 puñados pequeños
Salchicas	60 gr/ 107 kcal	2 unidades	90 gr/ 160 kcal	3 unidades
Cebolla	50 gr / 14kcal	1 trozo pequeño	50 gr / 14kcal	1 trozo pequeño
Zanahoria	25 gr/ 9 kcal	1/2 unidad pequeña	50 gr/ 18 kcal	1 unidad pequeña
Arroz	40 gr/ 152 kcal	1 cucharadas soperas	50 gr/ 190 kcal	1 cucharadas soperas
Tomate	75 gr/ 15 kcal	1 unidad pequeña	75 gr/ 15 kcal	1 unidad pequeña
Fruta	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
Pan de barra integral	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
Aceite de Oliva	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
kcal totales	607		777	

* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.