

**SEMANA 1**
**LUNES**

	<b>3-6 ANOS</b>		<b>7-12 ANOS</b>	
<b>ALIMENTO</b>	<b>Gr/ Kcal</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Gr/ kcal</b>	<b>Medida casera2</b>
<b>Pasta</b>	50 gr/ 120 kcal	1 cazo pequeño	60gr/ 160kcal	1 cazo mediano
<b>Pimiento rojo</b>	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño
<b>Pimiento verde</b>	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño
<b>Cebolla</b>	25 gr / 7kcal	1 trozo pequeño	25 gr / 7kcal	1 trozo pequeño
<b>Tomate</b>	50 gr/ 10 kcal	1 unidad pequeña	100 gr/ 19 kcal	1 unidad pequeña
<b>Calabacín</b>	12 gr / 2 kcal	1 trozo pequeño	12 gr / 2 kcal	1 trozo pequeño
<b>Berenjena</b>	12 gr/ 3 kcal	1 trozo pequeño	12 gr/ 3 kcal	1 trozo pequeño
<b>Merluza</b>	80 gr/ 130 kcal	1 filete pequeño	120 gr / 200 kcal	1 filete mediano
<b>Tomate</b>	50 gr/ 10 kcal	1 unidad pequeña	50 gr/ 10 kcal	1 unidad pequeña
<b>Pimiento rojo</b>	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño
<b>Fruta</b>	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
<b>Pan de barra</b>	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
<b>Aceite de Oliva</b>	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
<b>kcal totales</b>	<b>574</b>		<b>723</b>	

\* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.

**SEMANA 2**
**LUNES**

	<b>3-6 ANOS</b>		<b>7-12 ANOS</b>	
<b>ALIMENTO</b>	<b>Gr/ Kcal</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Gr/ kcal</b>	<b>Medida casera2</b>
<b>Lenteja</b>	30 gr/ 134 kcal	1 cazo pequeño	60 gr/ 202 kcal	1 cazo mediano
<b>Calabacín</b>	50 gr / 10 kcal	1 trozo pequeño	50 gr / 10 kcal	1 trozo pequeño
<b>Pimiento rojo</b>	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño
<b>Pimiento verde</b>	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño
<b>Arroz</b>	5 gr/ 19 kcal	1 cucharada de postre	5 gr/ 19 kcal	1 cucharada de postre
<b>Albóndigas ter. y cer.</b>	60 gr/ 107 kcal	2 unidades	90 gr/ 160 kcal	3 unidades
<b>Puerro</b>	25 gr/ 12 kcal	1 trozo pequeño	25 gr/ 12 kcal	1 trozo pequeño
<b>Cebolla</b>	25 gr / 7kcal	1 trozo pequeño	25 gr / 7kcal	1 trozo pequeño
<b>Zanahoria</b>	25 gr/ 9 kcal	1/2 unidad pequeña	25 gr/ 9 kcal	1/2 unidad pequeña
<b>Harina de maíz</b>	5 gr/ 16 kcal	1 cuchara de postre	5 gr/ 16 kcal	1 cuchara de postre
<b>Fruta</b>	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
<b>Pan de barra</b>	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
<b>Aceite de Oliva</b>	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
<b>kcal totales</b>	<b>598</b>		<b>749</b>	

\* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.

**SEMANA 3**

		<b>LUNES</b>		
		<b>3-6 AÑOS</b>		<b>7-12 AÑOS</b>
<b>ALIMENTO</b>	<b>Gr/ Kcal</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Gr/ kcal</b>	<b>Medida casera2</b>
<b>Guisantes</b>	120 gr/ 55 kcal	1 cazo pequeño	170 gr/ 120 kcal	1 cazo mediano
<b>Cebolla</b>	25 gr / 7kcal	1 trozo pequeño	25 gr / 7kcal	1 trozo pequeño
<b>Arroz</b>	20 gr/ 76 kcal	2 cucharadas soperas	30 gr/ 114 kcal	3 cucharadas soperas
<b>Merluza</b>	80 gr / 93 kcal	1 filete mediano	120 gr / 164 kcal	1 filete grande
<b>Pimiento rojo</b>	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño
<b>Pimiento verde</b>	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño
<b>Cebolla</b>	25 gr / 7kcal	1 trozo pequeño	25 gr / 7kcal	1 trozo pequeño
<b>Tomate</b>	50 gr/ 10 kcal	1 unidad pequeña	50 gr/ 10 kcal	1 unidad pequeña
<b>Calabacín</b>	12 gr / 2 kcal	1 trozo pequeño	12 gr / 2 kcal	1 trozo pequeño
<b>Berenjena</b>	12 gr/ 3 kcal	1 trozo pequeño	12 gr/ 3 kcal	1 trozo pequeño
<b>Lechuga</b>	75 gr / 14 kcal	1 puñado	75 gr / 14 kcal	1 puñado
<b>Yogur natural</b>	125 gr / 76 kcal	1 unidad	125 gr / 76 kcal	1 unidad
<b>Azúcar</b>	6 gr/ 24 kcal	1 sobre pequeño	6 gr/ 24 kcal	1 sobre pequeño
<b>Pan de barra</b>	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
<b>Aceite de Oliva</b>	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
<b>kcal totales</b>	<b>591</b>		<b>765</b>	

\* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.

**SEMANA 4****LUNES**

	<b>3-6 AÑOS</b>		<b>7-12 AÑOS</b>	
<b>ALIMENTO</b>	<b>Gr/ Kcal</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Gr/ kcal</b>	<b>Medida casera2</b>
<b>Lenteja</b>	40 gr/ 134 kcal	1 cazo pequeño	60 gr/ 202 kcal	1 cazo mediano
<b>Calabacín</b>	50 gr / 10 kcal	1 trozo pequeño	50 gr / 10 kcal	1 trozo pequeño
<b>Pimiento rojo</b>	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño
<b>Pimiento verde</b>	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño
<b>Arroz</b>	5 gr/ 19 kcal	1 cucharada de postre	5 gr/ 19 kcal	1 cucharada de postre
<b>Pavo</b>	90 gr/ 145kcal	2 filetes finos	160 gr/ 180kcal	2 filetes medianos
<b>Ajo</b>	2 gr/ 2 kcal	1/2 unidad pequeña	2 gr/ 2 kcal	1/2 unidad pequeña
<b>Cebolla</b>	25 gr / 7kcal	1 trozo pequeño	25 gr / 7kcal	1 trozo pequeño
<b>Zanahoria</b>	25 gr/ 9 kcal	1/2 unidad pequeña	25 gr/ 9 kcal	1/2 unidad pequeña
<b>Fruta</b>	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
<b>Pan de barra</b>	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
<b>Aceite de Oliva</b>	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
<b>kcal totales</b>	<b>610</b>		<b>743</b>	

\* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.

**SEMANA 1****MARTES**

	<b>3-6 ANOS</b>		<b>7-12 ANOS</b>	
<b>ALIMENTO</b>	<b>Gr/ Kcal</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Gr/ kcal</b>	<b>Medida casera2</b>
<b>Judías verdes</b>	100 gr/ 28 kcal	1 cazo mediano	150 gr / 42 kcal	1 cazo grande
<b>Zanahoria</b>	25 gr/ 9 kcal	1/2 unidad pequeña	50gr/ 18 kcal	1 unidad pequeña
<b>Patata</b>	100 gr / 90 kcal	1/2 unidad mediana	150 gr / 140 kcal	1 patata mediana
<b>Contramuslo de pollo</b>	90 gr/ 170kcal	1 filete pequeño	160 gr/ 230kcal	1 filete mediano
<b>Lechuga</b>	75 gr / 14 kcal	1 puñado	75 gr / 14 kcal	1 puñado
<b>Fruta</b>	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
<b>Pan de barra</b>	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
<b>Aceite de Oliva</b>	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
<b>kcal totales</b>	<b>579</b>		<b>742</b>	

\* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.

**SEMANA 2**
**MARTES**

	3-6 ANOS		7-12 ANOS	
ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
Borrajás	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
Cinta de lomo	60 gr/ 128 kcal	1 filete pequeño	100 gr / 200 kcal	1 filete mediano
Ajo	2 gr/ 2 kcal	1/2 unidad pequeña	2 gr/ 2 kcal	1/2 unidad pequeña
Limón	5 gr / 1 kcal	1/4 unidad	5 gr / 1 kcal	1/4 unidad
Lechuga	75 gr / 14 kcal	1 puñado	75 gr / 14 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	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
<b>kcal totales</b>	<b>566</b>		<b>726</b>	

\* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.

**SEMANA 3****MARTES**

	<b>3-6 AÑOS</b>		<b>7-12 AÑOS</b>	
<b>ALIMENTO</b>	<b>Gr/ Kcal</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Gr/ kcal</b>	<b>Medida casera2</b>
<b>Fideos</b>	20 gr/ 42 kcal	1 puñado pequeño	40 gr/ 82 kcal	2 puñados pequeños
<b>Zanahoria</b>	50 gr/ 22 kcal	1/2 unidad pequeña	50 gr/ 22 kcal	1/2 unidad pequeña
<b>Patata</b>	100 gr / 84 kcal	1/2 unidad mediana	100 gr / 84 kcal	1/2 unidad mediana
<b>Cinta de lomo</b>	90 gr/ 158 kcal	1 filete pequeño	160 gr / 230 kcal	1 filete mediano
<b>Tomate</b>	50 gr/ 10 kcal	1 unidad pequeña	50 gr/ 10 kcal	1 unidad pequeña
<b>Pimiento rojo</b>	50 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño	75 gr/ 16 kcal	1 trozo pequeño
<b>Cebolla</b>	50 gr / 14kcal	1 trozo pequeño	50 gr / 14kcal	1 trozo pequeño
<b>Harina de maíz</b>	5 gr/ 16 kcal	1 cuchara de postre	5 gr/ 16 kcal	1 cuchara de postre
<b>Fruta</b>	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
<b>Pan de barra</b>	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
<b>Aceite de Oliva</b>	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
<b>kcal totales</b>	<b>568</b>		<b>772</b>	

\* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.

**SEMANA 4****MARTES**

	<b>3-6 AÑOS</b>		<b>7-12 AÑOS</b>	
<b>ALIMENTO</b>	<b>Gr/ Kcal</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Gr/ kcal</b>	<b>Medida casera2</b>
<b>Judías verdes</b>	150 gr / 42 kcal	1 cazo grande	150 gr / 42 kcal	1 cazo grande
<b>Zanahoria</b>	25 gr/ 9 kcal	1/2 unidad pequeña	50gr/ 18 kcal	1 unidad pequeña
<b>Patata</b>	150 gr / 84 kcal	1/2 unidad mediana	200 gr / 126 kcal	1 patata mediana
<b>Huevo</b>	75 gr/ 98 kcal	2 unidades	150 gr/ 196 kcal	2 unidades
<b>Atún</b>	30 gr/ 30 kcal	1 cucharada sopera	60 gr / 61 kcal	1 cucharada colmada
<b>Tomate</b>	100 gr/ 20 kcal	1 unidad pequeña	100 gr/ 20 kcal	1 unidad pequeña
<b>Fruta</b>	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
<b>Pan de barra</b>	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
<b>Aceite de Oliva</b>	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
<b>kcal totales</b>	<b>576</b>		<b>761</b>	

\* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.



**MIÉRCOLES****3-6 ANOS****7-12 ANOS****SEMANA 1**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Gr/ Kcal</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Gr/ kcal</b>	<b>Medida casera2</b>
<b>Garbanzo</b>	30 gr/ 110 kcal	1 cazo pequeño	60 gr/ 140 kcal	1 cazo mediano
<b>Espinaca</b>	25 gr/ 6 kcal	1 puñado pequeño	25 gr/ 6 kcal	1 puñado pequeño
<b>Zanahoria</b>	25 gr/ 9 kcal	1/2 unidad pequeña	25 gr/ 9 kcal	1/2 unidad pequeña
<b>Cebolla</b>	25 gr / 7kcal	1 trozo pequeño	25 gr / 7kcal	1 trozo pequeño
<b>Huevo</b>	75gr/ 97 kcal	1 unidad	150 gr/ 196 kcal	2 unidades
<b>Atún</b>	30 gr/ 30 kcal	1 cucharada sopera	30 gr/ 30 kcal	1 cucharada sopera
<b>Tomate</b>	50 gr/ 10 kcal	1 unidad pequeña	50 gr/ 10 kcal	1 unidad pequeña
<b>Yogur natural</b>	125 gr / 76 kcal	1 unidad	125 gr / 76 kcal	1 unidad
<b>Azúcar</b>	6 gr/ 24 kcal	1 sobre pequeño	6 gr/ 24 kcal	1 sobre pequeño
<b>Pan de barra</b>	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
<b>Aceite de Oliva</b>	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
<b>kcal totales</b>	<b>577</b>		<b>706</b>	

\* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.

**SEMANA 2****MIÉRCOLES**

	<b>3-6 ANOS</b>		<b>7-12 ANOS</b>	
<b>ALIMENTO</b>	<b>Gr/ Kcal</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Gr/ kcal</b>	<b>Medida casera2</b>
<b>Arroz</b>	50 gr/ 155 kcal	1 cazo pequeño	60gr/ 226kcal	1 cazo mediano
<b>Brócoli</b>	50 gr/ 10 kcal	2 trozos medianos	100 gr/ 20 kcal	2 trozos medianos
<b>Pechuga de pollo</b>	90 gr/ 120kcal	2 filetes finos	160 gr/ 155kcal	2 filetes medianos
<b>Huevo</b>	19 gr/ 25 kcal	1/4 unidad	19 gr/ 25 kcal	1/4 unidad
<b>Pan rallado</b>	5gr/ 3 kcal	1 cucharada	5gr/ 3 kcal	1 cucharada
<b>Lechuga</b>	75 gr / 14 kcal	1 puñado	75 gr / 14 kcal	1 puñado
<b>Fruta</b>	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
<b>Pan de barra</b>	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
<b>Aceite de Oliva</b>	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
<b>kcal totales</b>	<b>595</b>		<b>741</b>	

\* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.

## MIÉRCOLES

### SEMANA 3

	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS	
ALIMENTO	Gr/ Kcal	Medida casera	Gr/ kcal	Medida casera2
Pasta	50 gr/ 141 kcal	1 cazo pequeño	60gr/ 212kcal	1 cazo mediano
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
Tomate	50 gr/ 10 kcal	1 unidad pequeña	50 gr/ 10 kcal	1 unidad pequeña
Calabacín	12 gr / 2 kcal	1 trozo pequeño	12 gr / 2 kcal	1 trozo pequeño
Berenjena	12 gr/ 3 kcal	1 trozo pequeño	12 gr/ 3 kcal	1 trozo pequeño
Huevo	19 gr/ 25 kcal	1/4 unidad	19 gr/ 25 kcal	1/4 unidad
Salchicas	60 gr/ 107 kcal	2 unidades	90 gr/ 160 kcal	3 unidades
Tomate	50 gr/ 10 kcal	1 unidad pequeña	100 gr/ 20 kcal	1 unidad mediana
Fruta	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
Pan de barra	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
<b>kcal totales</b>	<b>588</b>		<b>753</b>	

\* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.

**SEMANA 4****MIÉRCOLES**

	<b>3-6 AÑOS</b>		<b>7-12 AÑOS</b>	
<b>ALIMENTO</b>	<b>Gr/ Kcal</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Gr/ kcal</b>	<b>Medida casera2</b>
<b>Judías verdes</b>	50 gr/ 14 kcal	1 cazo pequeño	100 gr/ 28 kcal	1 cazo pequeño
<b>Zanahoria</b>	25 gr/ 9 kcal	1/2 unidad pequeña	50 gr/ 18 kcal	1 unidad pequeña
<b>Guisante</b>	10 gr/ 8 kcal	1 cucharada de postre	10 gr/ 8 kcal	1 cucharada de postre
<b>Alcachofa</b>	25 gr/ 6 kcal	2 trozos medianos	25 gr/ 6 kcal	2 trozos medianos
<b>Coliflor</b>	25 gr/ 5 kcal	2 trozos pequeños	25 gr/ 5 kcal	2 trozos pequeños
<b>Champiñones</b>	25 gr/ 7 kcal	2 cucharadas de postre	25 gr/ 7 kcal	2 cucharadas de postre
<b>Espárrago verde</b>	10 gr/ 3 kcal	1/2 unidad pequeña	10 gr/ 3 kcal	1/2 unidad pequeña
<b>Canelón de carne</b>	150 gr/ 241 kcal	2 unidades	200 gr/ 362 kcal	3 unidades
<b>Lechuga</b>	75 gr / 14 kcal	1 puñado	150 gr / 28 kcal	2 puñados
<b>Fruta</b>	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
<b>Pan de barra</b>	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
<b>Aceite de Oliva</b>	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
<b>kcal totales</b>	<b>575</b>		<b>763</b>	

\* 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 casera <sup>2</sup>
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
Cinta de lomo	60 gr/ 123 kcal	1 filete pequeño	100 gr / 230 kcal	1 filete mediano
Guisante	5 gr/ 4 kcal	1/2 cucharada de postre	5 gr/ 4 kcal	1/2 cucharada de postre
Judías verdes	25 gr/ 7 kcal	1/2 cazo pequeño	35 gr/ 7 kcal	1/2 cazo pequeño
Alcachofa	12 gr/ 5 kcal	1 trozos mediano	12 gr/ 5 kcal	1 trozos mediano
Coliflor	12 gr/ 2 kcal	1 trozo pequeño	12 gr/ 2 kcal	1 trozo pequeño
Champiñones	10 gr/ 4 kcal	1 cucharada de postre	10 gr/ 4 kcal	1 cucharada de postre
Espárrago verde	5 gr/ 2 kcal	1/2 unidad pequeña	5 gr/ 2 kcal	1/2 unidad pequeña
Patata	150 gr / 126 kcal	1 patata mediana	200 gr / 196 kcal	1 patata grande
Fruta	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
Pan de barra	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
<b>kcal totales</b>	<b>574</b>		<b>755</b>	

\* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.

**SEMANA 2**
**JUEVES**

	<b>3-6 ANOS</b>		<b>7-12 ANOS</b>	
<b>ALIMENTO</b>	<b>Gr/ Kcal</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Gr/ kcal</b>	<b>Medida casera2</b>
<b>Alubias</b>	30 gr/ 134 kcal	1 cazo pequeño	60 gr/ 202 kcal	1 cazo mediano
<b>Calabacín</b>	50 gr / 10 kcal	1 trozo pequeño	50 gr / 10 kcal	1 trozo pequeño
<b>Pimiento rojo</b>	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño
<b>Pimiento verde</b>	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño
<b>Cebolla</b>	25 gr / 7kcal	1 trozo pequeño	25 gr / 7kcal	1 trozo pequeño
<b>Patata</b>	50 gr / 45 kcal	1 patata mediana	100 gr / 90 kcal	1 patata mediana
<b>Huevo</b>	75gr/ 97 kcal	1 unidad	150 gr/ 196 kcal	2 unidades
<b>Tomate</b>	50 gr/ 10 kcal	1 unidad pequeña	100 gr/ 20 kcal	1 unidad mediana
<b>Fruta</b>	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
<b>Pan de barra</b>	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
<b>Aceite de Oliva</b>	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
<b>kcal totales</b>	<b>586</b>		<b>758</b>	

\* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.

**SEMANA 3****JUEVES**

	<b>3-6 AÑOS</b>		<b>7-12 AÑOS</b>	
<b>ALIMENTO</b>	<b>Gr/ Kcal</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Gr/ kcal</b>	<b>Medida casera2</b>
<b>Calabaza</b>	150 gr/ 42 kcal	1 trozo mediano	200 gr / 70 kcal	1 trozo grande
<b>Zanahoria</b>	25 gr/ 9 kcal	1/2 unidad pequeña	50gr/ 18 kcal	1 unidad pequeña
<b>Puerro</b>	50 gr/ 24 kcal	1 trozo pequeño	50 gr/ 24 kcal	1 trozo pequeño
<b>Patata</b>	150 gr / 84 kcal	1/2 unidad mediana	200 gr / 126 kcal	1 patata mediana
<b>Trasero de pollo</b>	100 gr/ 145kcal	2 filetes finos	130 gr/ 180kcal	2 filetes medianos
<b>Lechuga</b>	75 gr / 14 kcal	1 puñado	75 gr / 14 kcal	1 puñado
<b>Fruta</b>	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
<b>Pan de barra</b>	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
<b>Aceite de Oliva</b>	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
<b>kcal totales</b>	<b>586</b>		<b>730</b>	

\* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.

**SEMANA 4**

**JUEVES**

	<b>3-6 AÑOS</b>		<b>7-12 AÑOS</b>	
<b>ALIMENTO</b>	<b>Gr/ Kcal</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Gr/ kcal</b>	<b>Medida casera2</b>
<b>Pasta</b>	50 gr/ 141 kcal	1 cazo pequeño	60gr/ 212kcal	1 cazo mediano
<b>Tomate</b>	50 gr/ 10 kcal	1 unidad pequeña	50 gr/ 10 kcal	1 unidad pequeña
<b>Pimiento rojo</b>	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño	50 gr/ 16 kcal	1 trozo pequeño
<b>Cebolla</b>	25 gr / 7kcal	1 trozo pequeño	50 gr / 14 kcal	1 trozo pequeño
<b>Ajo</b>	2 gr/ 2 kcal	1/2 unidad pequeña	2 gr/ 2 kcal	1/2 unidad pequeña
<b>Merluza</b>	80 gr / 82 kcal	1 filete pequeño	120 gr / 136 kcal	1 filete mediano
<b>Pimiento verde</b>	10 gr/ 1 kcal	1 trozo pequeño	10 gr/ 1 kcal	1 trozo pequeño
<b>Guisantes</b>	10 gr/ 7 kcal	21cucharada soperas	10 gr/ 7 kcal	21cucharada soperas
<b>Cebolla</b>	10 gr / 1 kcal	1 trozo pequeño	10 gr / 1 kcal	1 trozo pequeño
<b>Zanahoria</b>	25 gr/ 9 kcal	1/2 unidad pequeña	50gr/ 18 kcal	1 unidad pequeña
<b>Yogur natural</b>	125 gr / 76 kcal	1 unidad	125 gr / 76 kcal	1 unidad
<b>Azúcar</b>	6 gr/ 24 kcal	1 sobre pequeño	6 gr/ 24 kcal	1 sobre pequeño
<b>Pan de barra</b>	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
<b>Aceite de Oliva</b>	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
<b>kcal totales</b>	<b>576</b>		<b>725</b>	

\* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.



**SEMANA 1****VIERNES**

	<b>3-6 ANOS</b>		<b>7-12 ANOS</b>	
<b>ALIMENTO</b>	<b>Gr/ Kcal</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Gr/ kcal</b>	<b>Medida casera2</b>
<b>Calabacín</b>	150 gr / 30 kcal	1 trozo mediano	200 gr / 40 kcal	1 trozo grande
<b>Puerro</b>	50 gr/ 24 kcal	1 trozo pequeño	50 gr/ 24 kcal	1 trozo pequeño
<b>Patata</b>	150 gr / 126 kcal	1 patata mediana	200 gr / 196 kcal	1 patata grande
<b>Hamburguesa cerdo</b>	60 gr/ 107 kcal	1 unidad	90 gr/ 160 kcal	1 unidad y media
<b>Tomate</b>	100 gr/ 20 kcal	1 unidad mediana	150 gr/ 30 kcal	1 unidad grande
<b>Fruta</b>	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
<b>Pan de barra</b>	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
<b>Aceite de Oliva</b>	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
<b>kcal totales</b>	<b>575</b>		<b>748</b>	

\* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.

**SEMANA 2**

**VIERNES**

	<b>3-6 ANOS</b>		<b>7-12 ANOS</b>	
<b>ALIMENTO</b>	<b>Gr/ Kcal</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Gr/ kcal</b>	<b>Medida casera2</b>
<b>Pasta</b>	50 gr/ 141 kcal	1 cazo pequeño	60gr/ 212kcal	1 cazo mediano
<b>Tomate</b>	50 gr/ 10 kcal	1 unidad pequeña	50 gr/ 10 kcal	1 unidad pequeña
<b>Pimiento rojo</b>	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño	50 gr/ 16 kcal	1 trozo pequeño
<b>Cebolla</b>	25 gr / 7kcal	1 trozo pequeño	50 gr / 14 kcal	1 trozo pequeño
<b>Ajo</b>	2 gr/ 2 kcal	1/2 unidad pequeña	2 gr/ 2 kcal	1/2 unidad pequeña
<b>Merluza</b>	80 gr / 123 kcal	1 filete mediano	120 gr / 164 kcal	1 filete grande
<b>Cebolla</b>	10 gr / 3 kcal	1 trozo pequeño	25 gr / 7kcal	1 trozo pequeño
<b>Guisante</b>	10 gr/ 10 kcal	1 cucharada de sopera	50 gr/ 50 kcal	1 cucharada de sopera
<b>Perejil fresco</b>	5 gr/ 2 kcal	1 cucharada de sopera	5 gr/ 2 kcal	1 cucharada de sopera
<b>Harina de maíz</b>	5 gr/ 16 kcal	1 cuchara de postre	5 gr/ 16 kcal	1 cuchara de postre
<b>Fruta</b>	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
<b>Pan de barra</b>	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
<b>Aceite de Oliva</b>	15 ml /133 kcal	<b>1 cucharada y media</b>	15 ml /133 kcal	<b>1 cucharada y media</b>
<b>kcal totales</b>	<b>590</b>		<b>791</b>	

\* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.

**SEMANA 3****VIERNES**

	<b>3-6 AÑOS</b>		<b>7-12 AÑOS</b>	
<b>ALIMENTO</b>	<b>Gr/ Kcal</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Gr/ kcal</b>	<b>Medida casera2</b>
<b>Garbanzo</b>	30 gr/ 134 kcal	1 cazo pequeño	60 gr/ 202 kcal	1 cazo mediano
<b>Espinaca</b>	25 gr/ 6 kcal	1 puñado pequeño	25 gr/ 6 kcal	1 puñado pequeño
<b>Zanahoria</b>	25 gr/ 9 kcal	1/2 unidad pequeña	50gr/ 18 kcal	1 unidad pequeña
<b>Cebolla</b>	25 gr / 7kcal	1 trozo pequeño	25 gr / 7kcal	1 trozo pequeño
<b>Limanda</b>	80 gr / 198 kcal	1 filete mediano	120 gr / 239 kcal	1 filete grande
<b>Pimiento verde</b>	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño
<b>Guisantes</b>	25 gr/ 18 kcal	2 cucharadas soperas	25 gr/ 18 kcal	2 cucharadas soperas
<b>Brócoli</b>	10 gr/ 2 kcal	1 trozo pequeño	10 gr/ 2 kcal	1 trozo pequeño
<b>Aceite de Oliva</b>	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
<b>Fruta</b>	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
<b>Pan de barra</b>	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
<b>kcal totales</b>	<b>650</b>		<b>798</b>	

\* Valor nutricional basada en la base de datos Bedca.

**SEMANA 4**

**VIERNES**

	<b>3-6 AÑOS</b>		<b>7-12 AÑOS</b>	
<b>ALIMENTO</b>	<b>Gr/ Kcal</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Gr/ kcal</b>	<b>Medida casera<sup>2</sup></b>
<b>Alubias</b>	30 gr/ 134 kcal	1 cazo pequeño	60 gr/ 202 kcal	1 cazo mediano
<b>Calabacín</b>	50 gr / 10 kcal	1 trozo pequeño	50 gr / 10 kcal	1 trozo pequeño
<b>Pimiento rojo</b>	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño
<b>Pimiento verde</b>	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño	25 gr/ 8 kcal	1 trozo pequeño
<b>Cebolla</b>	25 gr / 7kcal	1 trozo pequeño	25 gr / 7kcal	1 trozo pequeño
<b>Patata</b>	10 gr / 8 kcal	1 trozo pequeño	20 gr/ 16 kcal	2 trozos pequeños
<b>Calamar</b>	10 gr / 7 kcal	1 cucharada postre	20 gr / 14 kcal	2 cucharadas de postre
<b>Cinta de lomo</b>	90 gr/ 108 kcal	1 filete pequeño	160 gr / 180 kcal	1 filete mediano
<b>Puerro</b>	25 gr/ 12 kcal	1 trozo pequeño	25 gr/ 12 kcal	1 trozo pequeño
<b>Cebolla</b>	25 gr / 7kcal	1 trozo pequeño	25 gr / 7kcal	1 trozo pequeño
<b>Zanahoria</b>	25 gr/ 9 kcal	1/2 unidad pequeña	25 gr/ 9 kcal	1/2 unidad pequeña
<b>Harina de maíz</b>	5 gr/ 16 kcal	1 cucharada de postre	5 gr/ 16 kcal	1 cucharada de postre
<b>Fruta</b>	100 gr / 60 kcal	1 pieza	150 gr / 90 kcal	1 pieza grande
<b>Pan de barra</b>	30 gr / 75 kcal	1 rebanada	30 gr / 75 kcal	1 rebanda
<b>Aceite de Oliva</b>	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media	15 ml /133 kcal	1 cucharada y media
<b>kcal totales</b>	<b>602</b>		<b>787</b>	