

## RECOMENDACIONES PARA EL VERANO:

Animarles a beber agua, zumos y batidos para asegurarnos de que están siempre bien hidratados (si los zumos y batidos los realizamos con frutas frescas mejor, ya que tienen un menor contenido de azúcares).



Darles de comer menos cantidad pero a menudo, respetando siempre las cinco comidas que deben hacer al día. Las sopas frías y las cremas son sencillas de elaborar y muy apetecibles en esta estación. Refrescan y alimentan, ya que normalmente se elaboran a base de diferentes verduras y cereales o patata, por lo que son platos ricos en variedad de nutrientes, fibra y antioxidantes. Su alto contenido en agua no solo los convierte en platos con un bajo contenido calórico, sino que además ayudan a mantener una correcta hidratación.

Fomentar el consumo de frutas de temporada, como postre y tentempié, ya que además de ser ricas en agua contienen minerales, vitaminas, diferentes sustancias con acción antioxidante e importantes cantidades de fibra. Podemos llevarlas al parque para ofrecérselas después de jugar.

Las ensaladas son uno de los platos del verano por excelencia. Podemos elaborar una ensalada más completa añadiendo alimentos como maíz, pasta, arroz o patata o incluso legumbres, que aportan hidratos de carbono complejos a la ensalada y muy poca o nada de grasa. Y para la cena nada mejor que una ensalada completa que contenga también alimentos proteicos como taquitos de queso o huevo, entre otros.

Complementar la cena en base a lo que ha comido el niño:

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA CENA
Cereales (pasta o arroz), patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Cereales (arroz o pasta) o patatas
Carne	Pescados o huevos
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

## Menú Escuela Infantil “La Marazuela” Junio 2015



**A+10 Seguridad Alimentaria certifica que este menú está supervisado por dietistas universitarios garantizando una alimentación sana y equilibrada ajustada a las necesidades nutricionales de los niños**



## MENÚ JUNIO 2015

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DIA1</b>	<b>DIA2</b>	<b>DIA3</b>	<b>DIA4</b>	<b>DIA5</b>
Sopa de ave y verduras Tortilla de calabacín Fruta, pan y agua de bebida Kcal:356 P:12,7 H:46 L:12	Crema de zanahorias y patatas Merluza en salsa verde Yogur, pan y agua de bebida Kcal:433 P:18,6 H:32,5 L:13,4	Lentejas con verduras, arroz y costillas de cerdo Fruta, pan y agua de bebida Kcal:375 P:15,6 H:52,4 L:9	FESTIVO	Paella mixta de verdura, pollo y pescado Fruta, pan y agua de bebida Kcal:421 P:17,9 H:54,4 L:13,5
<b>DIA8</b>	<b>DIA9</b>	<b>DIA10</b>	<b>DIA11</b>	<b>DIA12</b>
Judías verdes con patatas Empanadillas de atún con ensalada Fruta, pan y agua de bebida Kcal:366 P:12,9 H:30,6 L:20,5	Judías pintas estofadas Merluza en salsa Yogur, pan y agua de bebida Kcal. 457 P:28,9 H:35 L 20,6	Crema de patatas, puerro y zanahorias Rotí de pavo con verduras Fruta, pan y agua de bebida Kcal:445 P:14,3 H:45,8 L:10	Ternera con patatas, guisantes, zanahorias y judías verdes Yogur, pan y agua de bebida Kcal:434 P:15,2 H:48,1 L:7,3	Arroz con verduras, huevo y tomate Fruta, pan y agua de bebida Kcal:450 P:17,4 H:54,6 L:17
<b>DIA15</b>	<b>DIA16</b>	<b>DIA17</b>	<b>DIA18</b>	<b>DIA19</b>
Macarrones con tomate Tortilla de jamón con ensalada Fruta, pan y agua de bebida Kcal:421 P:17,9 H:54,4 L:13,5	Sopa de cocido Garbanzos con zanahoria, patata, ternera y pollo Yogur, pan y agua de bebida Kcal:441 P:22,2 H:44,3 L:18,1	Porrusalda Merluza en salsa verde Fruta, pan y agua de bebida Kcal:433 P:15,6 H:45,9 L:8,3	Ragú de pollo con patatas, judías verdes, zanahorias, guisantes y calabaza Yogur, pan y agua de bebida Kcal:391 P:18,7 H:48,2 L:12,1	Arroz con verduras Albóndigas con tomate Fruta, pan y agua de bebida Kcal:453 P:23,3 H:42 L:20
<b>DIA22</b>	<b>DIA23</b>	<b>DIA24</b>	<b>DIA25</b>	<b>DIA26</b>
Sopa de ave con verduras Sanjacobs con ensalada Fruta, pan y agua de bebida Kcal:394 P:9,4 H:41,4 L:9,2	Garbanzos guisados con patatas y zanahorias Tortilla de queso con ensalada Yogur, pan y agua de bebida Kcal:435 P:15,9 H:35 L:13,5	Crema de calabaza con leche Ventresca de merluza al horno Fruta, pan y agua de bebida Kcal. 383 P:16,7 H:47,3 L:12,4	Macarrones con verdura, tomate y carne picada de ternera Yogur, pan y agua de bebida Kcal. 362 P:17,2 H:49,5 L:8,9	Arroz con verduras, pollo y pescado Fruta, pan y agua de bebida Kcal. 421 P:17,9 H:54,4 L:13,5
<b>DIA29</b>	<b>DIA30</b>			
Sopa de ave con verdura Croquetas de pollo con lechuga Fruta, pan y agua de bebida Kcal. 427 P:21,9 H:54,8 L12,2	Lentejas con verduras, arroz y costillas de cerdo Yogur, pan y agua de bebida Kcal 375 P:15,6 H:52,4 L:9			

*Kcal: kilocalorías / P: proteínas / H: hidratos de carbono / L: lípidos*

*Valoración nutricional referida a la ingesta de un niño de 1 a 3 años, requerimientos de energía: 1.250 kcal/día*

*Referencia: Ingestas Recomendadas de energía y nutrientes. Autores: Moreiras O., Carbajal A., Cabrera L. y Cuadrado C.*



**MENÚ BEBÉS**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de verduras con pollo Yogur y/o puré de fruta	Puré de verduras con ternera Yogur y/o puré de fruta	Puré de verduras con pescado Yogur y/o puré de fruta	Puré de verduras con pollo Yogur y/o puré de fruta	Puré de verduras con ternera Yogur y/o puré de fruta
<b>Merienda:</b> papilla de fruta				

**MERIENDAS**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Natillas con galletas	Sándwich y zumo de fruta	Leche con cereales	Yogur con galletas	Fruta y leche