

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” Septiembre 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 SEPTIEMBRE 2015

			<p>DIA 3 Crema de verduras y tortilla de Jamón york con ensalada Fruta, pan, agua Kcal:436 Pr:15 Lp:23 Hc:42</p>	<p>DIA 4 Arroz con albóndigas Tomate y verduras Yogurt, pan, agua Kcal:414 Pr:15 Lp:14 Hc:57</p>
<p>DIA 7 Macarrones con verduras Y tomate. Mini empanadillas Con tomate natural Fruta, pan, agua Kcal:480 Pr:14 Lp:16 Hc:70</p>	<p>DIA 8 Lentejas con zanahoria Y patata. Pescadilla con cebolla Yogur, pan, agua Kcal:503 Pr: 35 Lp:15 Hc:57</p>	<p>DIA 9 Crema de patata zanahoria y puerro. Pollo en salsa con cebolla Fruta, pan, agua Kcal:394 Pr:27 Lp:15 Hc:37</p>	<p>DIA 10 Patata con ternera Judías verdes, guisantes, zanahoria calabaza Fruta, pan, agua Kcal:398 Pr:14 Lp:15 Hc:51</p>	<p>DIA 11 Arroz con verduras, huevo y tomate Yogur, pan, agua Kcal:488 Pr:14 Lp:40 Hc:46</p>
<p>DIA 14 Sopa de ave con verduras San Jacobo con ensalada mixta Fruta, pan, agua Kcal:421 Pr:16 Lp:19 Hc:46</p>	<p>DIA 15 Judías pintas con patata Filetes de merluza en salsa verde Yogur, pan, agua Kcal:455 Pr:32 Lp:12 Hc:55</p>	<p>DIA 16 Crema de calabacín con leche y queso. Roti de pavo con zanahorias Fruta, pan, agua Kcal:418 Pr:21 Lp:35 Hc:44</p>	<p>DIA 17 Judías verdes con patata, pescado zanahorias y guisantes Fruta, pan, agua Kcal:401 Pr:21 Lp:13 Hc:51</p>	<p>DIA 18 Paella mixta de verdura, pollo y pescado Yogur, pan, agua Kcal:394 Pr:15 Lp:14 Hc:53</p>
<p>DIA 21 Judías verdes con patata. Palitos de merluza con lechuga Fruta, pan, agua Kcal:392 Pr:13 Lp:15 Hc:50</p>	<p>DIA 22 Sopa de cocido, garbanzos con zanahoria, patata, ternera y pollo. Yogur, pan, agua Kcal:470 Pr:26 Lp:16 Hc:56</p>	<p>DIA 23 Patata con puerros, lomo Sajonia con tomate natural Fruta, pan, agua Kcal:452 Pr:14 Lp:23 Hc:47</p>	<p>DIA 24 Macarrones con tomate y verdurita. Salchichas de pollo frescas Fruta, pan, agua Kcal:475 Pr:15 Lp:18 Hc:64</p>	<p>DIA 25 Arroz con verduras, pescado y pollo Yogur, pan, agua Kcal:427 Pr:22 Lp:14 Hc:53</p>
<p>DIA 28 Espaguetis con tomate, verduras, tortilla de calabacín Fruta, pan, agua Kcal:486 Pr:16 Lp:19 Hc:64</p>	<p>DIA 29 FIESTA</p>	<p>DÍA 30 Sopa de ave con verduras, pescado en salsa Fruta, pan, agua Kcal:379 Pr:28 Lp:14 Hc:36</p>		



<u>MENÚ BEBÉS</u>				
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
Merienda: papilla de fruta				

<u>MERIENDAS</u>				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Natillas con galletas	Sándwich y zumo de fruta	Leche con cereales	Yogur con galletas	Fruta y leche



MENÚ NIÑOS/AS ALÉRGICOS

NIÑO/AS ALÉRGICOS A LA LACTOSA Y PROTEÍNA DE LA LECHE:

EMPANADILLAS, CROQUETAS, VARITAS, SAN JACOBO SE SUSTITUYEN POR POLLO
CREMA DE CALABACÍN SE SUSTITUYE POR PATATA, CALABACIN, CALDO
ALBONDIGAS SE SUSTITUYES POR CARNE PICADA NATURAL
LOMO DE SAJONIA SE SUSTITUYE POR CINTA DE LOMO FRESCA
LAS SALCHICHAS SE SUSTITUYEN POR PAVO O POR CARNE DE TERNERA

POSTRES: EL YOGUR SE SUSTITUYE POR FRUTA

NIÑO/AS ALÉRGICOS AL HUEVO:

LA PASTA SE SUSTITUYE POR PASTA DE ARROZ
LA TORTILLA DE HUEVO SE SUSTITUYE POR POLLO
EL ROTTI DE PAVO SE SUSTITUYE POR FILETES DE PAVO
LAS ALBONDIGAS SE SUSTITUYES POR TERNERA NATURAL
EMPANADILLAS, CROQUETAS, VARITAS, SAN JACOBOS SE SUSTITUYEN POR POLLO
LOMO DE SAJONIA SE SUSTITUYE POR CINTA DE LOMO FRESCA

NIÑO/AS ALÉRGICOS A LAS LEGUMBRES

SE SUSTITUYE LA LEGUMBRE POR PURE DE VERDURA