

Recomendaciones para los padres:

- Recordad que los niños deben utilizar los cubiertos y vajillas adecuados a las capacidades manipulativas del niño/niña y que sean seguros.
- Acostúmbrales a lavarse las manos antes de comer y a cepillarse los dientes después de comer.

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

Recomendaciones específicas niños/as de 1 a 3 años:

- La ingesta recomendada de energía en niños de 1-3 años es alrededor de 1250 kilocalorías repartidas de forma equilibrada a lo largo del día:
 - 20% desayuno
 - 35% comida
 - 15% merienda
 - 30% cena
- Si se les da almuerzo/recreo sería aconsejable darles pequeños trozos de fruta.



Menú “Asociación Mundial de Educadores infantiles”

Diciembre Alergia a la proteína de la leche



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





MENÚ DICIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª semana				
Lentejas con zanahorias, patatas, judías verde y puerro Lomo de Sajonia con ensalada de tomate Agua de bebida, pan y natillas Kcal:473 P:25,7 H:43,7 L:20,4	Puré de verduras (sin leche o leche sin lactosa) Tortitas de pollo Agua de bebida, pan y fruta Kcal:395 P:15,1 H:40 L:16,7	Pasta vegetal con tomate Limanda en salsa con guisantes Agua de bebida, pan y fruta Kcal:418 P:17,5 H:52,5 L:13,3	Judías verdes con patatas Carne guisada con champiñón y guisantes Agua de bebida, pan y fruta Kcal:390 P:19,7 H:33,9 L:15,6	Crema de zanahorias Halibut rebozado Agua de bebida, pan y fruta Kcal:391 P:14,2 H:48,3,6 L:14
2ª semana				
Arroz con verduras Ensalada de tomate con sardinas en aceite Agua de bebida, pan y fruta Kcal:471 P:13,5 H:64 L:16,8	Espaguetis a la boloñesa Limanda frita con ensalada de lechuga y zanahoria Agua de bebida, pan y fruta Kcal:459 P:22,5 H:54,6 L:21	Crema de calabacín (sin leche o leche sin lactosa) Cinta de lomo con patatas fritas Agua de bebida, pan y fruta Kcal:473 P:20 H:39,3 L:25	Cocido completo con caldo de carne, garbanzos, zanahoria, patatas y pollo Agua de bebida, pan y melocotón en almíbar Kcal:441 P:22,2 H:44,3 L:18,1	Judías verdes con patatas Tilapia frita con ensalada de tomate Agua de bebida, pan y fruta Kcal:365 P:11,9 H:42,6 L:15,1
3ª semana				
Puré de verduras (sin leche o leche sin lactosa) Pavo a la plancha con patatas fritas Agua de bebida, pan y melocotón en almíbar Kcal:365 P:10,2 H:25 L:22,5	Alubias estofadas con puerro, patata y zanahoria Empanadillas de bonito Agua de bebida, pan y fruta Kcal:446 P:17,7 H:41,6 L:21,4	Crema de zanahoria Lomo de Sajonia con ensalada de tomate y maíz Agua de bebida, pan y fruta Kcal:416 P:18,2 H:38 L:20,2	Puré de verduras (sin leche o leche sin lactosa) Tilapia frita con ensalada de zanahoria Agua de bebida, pan y fruta Kcal:389 P:15,2 H:31,5 L:22,2	Espaguetis a la boloñesa Agua de bebida Dulces navideños (sin lactosa) Kcal:418 P:14,5 H:51,9 L:15,7

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

Para niños de 3 a 6 años se tendrían que aumentar las cantidades de cada ración ya que los requerimientos de energía necesarios son de 1.850 kcal/día

La valoración nutricional corresponde a la comida, escogiendo fruta como postre Si no se consume fruta se deberá complementar el menú con la merienda

Existe a su disposición información sobre las sustancias causantes de alergias e intolerancias alimentarias, conforme al Reglamento nº1169/2011

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

Tecnólogos de alimentos:

Paloma Beamonte Moreno

Adelina Krasimirova