

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:

- Las 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




































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
<p>1ª semana</p> <p>Lentejas con zanahorias, patatas, judías verde y puerro</p> <p>Lomo de Sajonia con ensalada de tomate</p> <p>Agua de bebida, pan y natillas</p> <p> </p> <p>Kcal:473 P:25,7 H:43,7 L:20,4</p>	<p>Puré de verduras</p> <p></p> <p>Tortitas de pollo</p> <p> </p> <p>Agua de bebida, pan y fruta</p> <p></p> <p>Kcal:401 P:17,5 H:40 L:17,9</p>	<p>Pasta vegetal con tomate y queso</p> <p>  </p> <p>Limanda en salsa con guisantes</p> <p></p> <p>Agua de bebida, pan y fruta</p> <p></p> <p>Kcal:425 P:18 H:52,5 L:14,6</p>	<p>Judías verdes con patatas</p> <p>Albóndigas con champiñón y guisantes</p> <p>  </p> <p>Agua de bebida, pan y yogur</p> <p> </p> <p>Kcal:381 P:20,9 H:32,6 L:17,6</p>	<p>Crema de zanahorias</p> <p>Halibut rebozado</p> <p></p> <p>Agua de bebida, pan y fruta</p> <p></p> <p>Kcal:391 P:14,2 H:48,3 L:14,6</p>
<p>2ª semana</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Ensalada de tomate con sardinas en aceite</p> <p></p> <p>Agua de bebida, pan y fruta</p> <p></p> <p>Kcal:471 P:13,5 H:64 L:16,8</p>	<p>Espaguetis a la carbonara</p> <p>  </p> <p>Limanda frita con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p></p> <p>Agua de bebida, pan y fruta</p> <p></p> <p>Kcal:489 P:19,1 H:55,6 L:19,8</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p></p> <p>Cinta de lomo con patatas fritas</p> <p>Agua de bebida, pan y fruta</p> <p></p> <p>Kcal:473 P:20 H:39,3 L:25</p>	<p>Cocido completo con caldo de carne, garbanzos, zanahoria, patatas y pollo</p> <p>Agua de bebida, pan y yogur</p> <p> </p> <p>Kcal:441 P:22,2 H:44,3 L:18,1</p>	<p>Judías verdes con patatas</p> <p>Tilapia frita con ensalada de tomate</p> <p></p> <p>Agua de bebida, pan y fruta</p> <p></p> <p>Kcal:365 P:11,9 H:42,6 L:15,1</p>
<p>3ª semana</p> <p>Puré de verduras</p> <p></p>	<p>Alubias estofadas con puerro, patata y zanahoria</p>	<p>Crema de zanahoria</p>	<p>Puré de verduras</p> <p></p>	<p>Espaguetis a la boloñesa</p>

Salchichas de pavo con patatas fritas



Agua de bebida, pan y melocotón en almíbar



Kcal:373 P:11,8 H:25 L:24,4

Empanadillas de bonito



Agua de bebida, pan y fruta



Kcal:446 P:17,7 H:41,6 L:21,4

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

Tilapia frita con ensalada de zanahoria

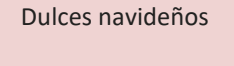


Agua de bebida, pan y yogur



Kcal:389 P:15,2 H:31,5 L:22,2

Agua de bebida



Dulces navideños



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

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

Alérgenos de declaración obligatoria (Reglamento n° 1169/2011)



Tecnólogos de alimentos:
Paloma Beamonte Moreno
Adelina Krasimirova Ardalska