

Recomendaciones para los padres:

- La dieta equilibrada (en energía y nutrientes), debe contemplar 3 comidas principales y 1-2 ligeras. En la merienda y el recreo se aconseja darles pequeñas cantidades evitando así que pierdan el apetito para la comida o cena.
- La dieta cuanto más variada más equilibrada. Antes de concluir que a un niño no le gusta un alimento, hay que dárselo a probar de diferentes maneras. Las dietas poco variadas pueden ser deficitarias de algunos nutrientes
- Es importante en niño entre 1 a 3 años que aprendan a masticar: introduciendo pequeñas cantidades de comida con paciencia y tiempo. La masticación favorece también al desarrollo fonador, con el que articulamos y producimos palabras.
- Las bebidas recomendadas son el agua, el zumo y la leche.

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

Sugerencias:

- Se debe combinar, por su aporte proteico los siguientes alimentos:
 - Legumbres+arroz
 - Leche+cereales
 - Leche +arroz
- La carne guisada puede combinarse con patata o verduras.
- Las sopas son muy aceptadas por los niños, en ellas se pueden añadir carnes, verduras, pescados y huevos duros finamente picados.

Menú Escuela Infantil Purés (Alergia al pescado)



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 BEBÉS (ALERGIA AL PESCADO)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª semana				
Puré de verduras con ternera o huevo Mi primer Danone	Puré de verduras con pollo Potito de fruta	Puré de verduras con ternera Mi primer Danone	Puré de verduras con pollo Potito de fruta	Puré de judías verdes y patatas con ternera Mi primer Danone
Kcal:229 P:18.6 H:26.6 L:15.8	Kcal:278 P:7,1 H:21.9 L:6.1	Kcal:229 P:18.6 H:26.6 L:15.8	Kcal:278 P:7,1 H:21.9 L:6.1	Kcal:263 P:15.7 H:26.6 L:9.8
2ª semana				
Puré de verduras o lentejas con pavo Potito de fruta	Puré de verduras con ternera Mi primer Danone	Puré de verduras con pavo Potito de fruta	Puré de verduras con pollo Mi primer Danone	Puré de verduras con ternera Potito de frutas
Kcal:263 P:15.7 H:26.6 L:9.8	Kcal:229 P:18.6 H:26.6 L:15.8	Kcal:292 P:10.6 H:21.9 L:6.1	Kcal:251 P:12.7 H:26.6 L:9.8	Kcal:272 P:14.1 H:21.9 L:13.3
3ª semana				
Puré de calabacín con lomo de Sajonia o ternera Mi primer Danone	Puré de verduras con pollo Potito de fruta	Puré de verduras con pavo o huevo Mi primer Danone	Puré de verduras con ternera Potito de fruta	Puré de verduras con pollo Mi primer Danone
Kcal:229 P:18.6 H:26.6 L:15.8	Kcal:278 P:7,1 H:21.9 L:6.1	Kcal:263 P:15.7 H:26.6 L:9.8	Kcal:272 P:14.1 H:21.9 L:13.3	Kcal:251 P:12.7 H:26.6 L:9.8
4ª semana				
Puré de verduras o lentejas con pavo Potito de fruta	Puré de zanahorias con ternera Mi primer Danone	Puré de judías verdes y patatas con pollo Potito de fruta	Puré de verduras con cerdo o ternera Mi primer Danone	Puré de verduras con pollo Potito de fruta
Kcal:263 P:15.7 H:26.6 L:9.8	Kcal:229 P:18.6 H:26.6 L:15.8	Kcal:278 P:7,1 H:21.9 L:6.1	Kcal:229 P:18.6 H:26.6 L:15.8	Kcal:278 P:7,1 H:21.9 L:6.1

Los purés de verduras se elaboran con calabacín, zanahoria, judías verdes, patata y puerros. A la hora de introducir la proteína (huevo, pollo, pavo o ternera) se respetará el ritmo marcado por pediatra en cada niño.

Los potitos de frutas tienen 0% de azúcares añadidos e ingredientes naturales.

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

Valoración nutricional referida a la ingesta de un bebé de 6 meses a 1 año, requerimientos de energía: 950 kcal/día

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. 18ª edición. 2016

Tecnólogos de alimentos:

Paloma Beamonte Moreno

Adelina Krasimirova Ardaska