

There are no translations available.

Recomendaciones para los Padres:

- Es importante que la comida sea una comida ligera para asegurar una buena digestión y que no interfiera en un descanso necesario.
- Complementar siempre el postre con un lácteo (aparte de la fruta) ya que contribuyen a mantener una buena salud dental.
- La fruta fresca no debe ser sustituida de forma general por zumos envasados (en la medida de lo posible los zumos serán naturales)
- Una vez a la semana introducir pan integral en la comida.
- No se debe llenar los platos hasta arriba.

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

Otras recomendaciones:

- Recomendable la pasta de colores.
- Fomentar la cena en familia, de esta manera, nos aseguramos el consumo de frutas y verduras y por tanto conseguimos que el aporte de nutrientes sea adecuado
- Moderar el consumo de sal (según los expertos los niños ingieren al día el tripe de lo que necesitan)
- Asegurar que los niños ingieren 3 raciones de legumbres a la semana.

**Menú Colegio "M
Invierno 20**



A+10 Seguridad Alimentaria certificado y supervisado por dietistas diplomados en alimentación sana y equilibrada ajustada a las necesidades nutricionales de los niños.





MENÚ INVIERNO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
1^{ERA} SEMANA	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y leche Kcal:487 P:19.1 H:60.6 L:16.6	Lentejas estofadas Varitas de merluza con lechuga y tomate Fruta y leche Kcal:455 P:15.5 H:52.3 L:18.7	Crema de calabacín Tortilla de jamón york con lechuga y tomate Yogur y leche Kcal:353 P:16 H:35.4 L:15.5	Judías verdes con jamón Filete de fletán en salsa verde Fruta y leche Kcal:308 P:14.4 H:38.6 L:9.9
2^ª SEMANA	Puré de verduras Filete ruso de ternera con tomate Fruta y leche Kcal:372 P:12.9 H:46.4 L:13.5	Patatas guisadas con carne de ternera Lenguado al horno con lechuga y tomate Fruta y leche Kcal:312 P:12.9 H:38.4 L:10.8	Judías pintas con arroz Cinta de lomo de cerdo con patatas fritas Yogur y leche Kcal:590 P:28.9 H:51.3 L:28.3	Crema de calabacín y patata Empanadillas de atún con lechuga y tomate Fruta y leche Kcal:421 P:11.9 H:44.5 L:20.2
3^{ERA} SEMANA	Sopa de fideos Cocido completo Fruta y leche Kcal:487 P:19.1 H:60.6 L:16.6	Guisantes con jamón Filete de merluza en salsa marinera Fruta y leche Kcal:282 P:13.9 H:43.1 L:4.5	Crema de patata, zanahoria y calabaza Albóndigas de ternera en salsa del chef Yogur y leche Kcal:353 P:16.1 H:39.7 L:13.4	Guiso de lentejas con verduras Escalope de pollo con lechuga y tomate Fruta y leche Kcal:438 P:19.3 H:54.9 L:13.4
4^ª SEMANA	Sopa de verduras Albóndigas de pescado con patatas chip Fruta y leche Kcal:311 P:13.5 H:46.4 L:6.2	Potaje de judías blancas Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Fruta y leche Kcal:462 P:18.2 H:52.5 L:17.3	Coditos gratinados Lenguado en salsa de limón con lechuga y tomate Yogur y leche Kcal:433 P:21.8 H:51.1 L:14.8	Judías verdes rehogadas Tortilla de patata con lechuga y tomate Fruta y leche Kcal:391 P:9.3 H:46.8 L:16.2

**Todas las comidas son servidas con pan*

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

Disponible información en materia de alergias e intolerancias alimentarias (Reglamento (UE) 1169/2011 y RD 126/2015)

Ana Mejías Zafrá
Diplomada en Nutrición
Licenciada en Ciencia de Alimentos



MENÚS BEBES

COMIDA	MERIENDA
Purés de verduras variadas y, días alternos, pollo & ternera hasta los 9 meses. A partir de esa edad se añade pescado.	Papillas de fruta (manzana, plátano, pera, zumo de naranja) a partir de los 9 meses se le añade yogur.

NOTA: Este menú tiene vigencia de 7:30 a 9:00h, si en su día no se sirven papillas se lo avisaremos con anterioridad.