



MENÚ PRIMAVERA

1º SEMANA	COMIDA	VALOR NUTRICIONAL	MERIENDA	CENA
LUNES	- Lentejas con verduras y patatas - Ensalada de tomate con bocas de mar - Fruta	Energía: 457 kcal Proteínas: 19,9g Hidratos de carbono: 63g Grasas: 11,8g	Leche y galletas	- Puré de zanahorias con patata - Merluza rebozada
MARTES	- Guiso de pavo con patatas y verduras - Ensalada variada (solo verduras y hortalizas) - Yogur	Energía: 451 kcal Proteínas: 19,2g Hidratos de carbono: 53g Grasas: 12g	Fruta y yogur	- Arroz tres delicias - San Jacobo de York y queso
MIÉRCOLES	- Sopa de pescado con granos de arroz - Ensalada variada (solo verduras y hortalizas) - Fruta	Energía: 431 kcal Proteínas: 19,4g Hidratos de carbono: 52g Grasas: 11,4g	Flan y galletas	- Puré de calabaza y judías verdes - Huevo pasado por agua con pan
JUEVES	- Macarrones con carne picada (magro y ternera) y verduras - Ensalada variada (solo verduras y hortalizas) - Natillas caseras	Energía: 479 kcal Proteínas: 20,2g Hidratos de carbono: 65g Grasas: 13,3 g	Fruta y galletas	- Ensalada variada - Figuritas de pescado al horno
VIERNES	- Crema de calabacín - Tortilla francesa - Fruta	Energía: 429 kcal Proteínas: 18,2g Hidratos de carbono: 60,3g Grasas: 12,7g	Zumo natural y bizcocho casero	- Lacitos de pasta con picadillo de verdura - Pechuga de pollo a la plancha
2º SEMANA	COMIDA	VALOR NUTRICIONAL	MERIENDA	CENA
LUNES	- Sopa cubierta de pollo, huevo cocido, verduras y garbanzos - ensalada variada (solo verduras y hortalizas) - Fruta	Energía: 473 kcal Proteínas: 19,6g Hidratos de carbono: 62g Grasas: 13,7g	Leche y galletas	- Puré de patata con aceite de oliva - Atún a la plancha
MARTES	- Merluza a la vasca con verduras y patatas - Ensalada mixta (solo verduras y hortalizas) - Yogur	Energía: 421 kcal Proteínas: 18,5g Hidratos de carbono: 54g Grasas: 11,5g	Fruta y yogur	- Ensalada con espirales de pasta - Jamón de york a la plancha
MIÉRCOLES	- Estofado de cordero con patatas y macarrones - Ensalada mixta (solo verduras y hortalizas) - Fruta	Energía: 462 kcal Proteínas: 23,9g Hidratos de carbono: 55g Grasas: 12,1g	Flan y galletas	- Ensalada de tomate, atún y queso fresco - Tortilla francesa
JUEVES	- Paella de pollo con verduras - Ensalada mixta (solo verduras y hortalizas) - Natillas caseras	Energía: 462 kcal Proteínas: 20,3g Hidratos de carbono: 60,3g Grasas: 12,4	Fruta y galletas	- Hervido de verduras variadas - Perca a la plancha
VIERNES	- Crema de zanahoria y judías verdes - Lenguado a la plancha - Fruta	Energía: 438 kcal Proteínas: 19,2 g Hidratos de carbono: 60,5g Grasas: 12,4 g	Zumo natural y bizcocho casero	- Ensalada con maíz - Salchichas de pollo a la plancha





MENÚ PRIMAVERA

3º SEMANA	COMIDA	VALOR NUTRICIONAL	MERIENDA	CENA
LUNES	- Arroz y habichuelas con verduras - Ensalada con queso fresco - Fruta	Energía: 418 kcal Proteínas: 17,8g Hidratos de carbono: 60g Grasas: 11,3g	Leche y galletas	- Puré de verduras - Varitas de merluza al horno
MARTES	- Pollo en salsa de verduras y patatas - Ensalada variada (solo verduras y hortalizas) - Yogur	Energía: 463 kcal Proteínas: 19,8g Hidratos de carbono: 54g Grasas: 12,7g	Fruta y yogur	- Ensalada variada - Huevo a la plancha
MIÉRCOLES	- Arroz y marisco - Ensalada variada (solo verduras y hortalizas) - Fruta	Energía: 443 kcal Proteínas: 22g Hidratos de carbono: 57g Grasas: 11,8g	Flan y galletas	- Sopa de letras con verduras - Hamburguesas de pollo a la plancha
JUEVES	- Espaguetis con boloñesa (ternera y tomate) - Ensalada variada (solo verduras y hortalizas) - Natillas caseras	Energía: 442 kcal Proteínas: 19,7g Hidratos de carbono: 62g Grasas: 12,5	Fruta y galletas	- Judías verdes salteadas - Atún de lata de con tomate rallado
VIERNES	- Crema de calabaza - Tortilla de atún - Fruta	Energía: 436 kcal Proteínas: 19,6g Hidratos de carbono: 60g Grasas: 12,8g	Zumo natural y bizcocho casero	- Ensalada variada - Lomo de cerdo a la plancha
4º SEMANA	COMIDA	VALOR NUTRICIONAL	MERIENDA	CENA
LUNES	- Mondongo viudo - Ensalada de tomate con huevo - Fruta	Energía: 449 kcal Proteínas: 19,7g Hidratos de carbono: 64g Grasas: 12,2g	Leche y galletas	- Puré de verduras - Lenguado a la plancha
MARTES	- Colitas de merluza con fideua y verduras - Ensalada mixta (solo verduras y hortalizas) - Yogur	Energía: 432kcal Proteínas: 17,9g Hidratos de carbono: 62g Grasas: 12g	Fruta y yogur	- Sopa de verduras con fideos - Pechuga de pollo rebozada
MIÉRCOLES	- Ternera a la jardinera con taquitos de patata - Ensalada mixta (solo verduras y hortalizas) - Fruta	Energía: 432 kcal Proteínas: 20g Hidratos de carbono: 59g Grasas: 12,2g	Flan y galletas	- Ensalada variada - Tortilla de verduritas
JUEVES	- Paella de pavo con verduras - Ensalada mixta (solo verduras y hortalizas) - Natillas caseras	Energía: 463 kcal Proteínas: 20,5g Hidratos de carbono: 60,5g Grasas: 12,6	Fruta y galletas	- Hervido de verduras variadas - Bocas de mar a la plancha
VIERNES	- Crema de verduras variadas - Mero a la plancha - Fruta	Energía: 434 kcal Proteínas: 19,5g Hidratos de carbono: 60,3g Grasas: 12,9g	Zumo natural y bizcocho casero	- Ensalada de pasta - Hamburguesa de pavo a la plancha





MENÚ PRIMAVERA

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA EN NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS

- Una **alimentación equilibrada** contribuye a un correcto crecimiento y desarrollo del niño.
- La adopción de buenos **hábitos alimentarios** durante la infancia, favorecerá el mantenimiento, en la edad adulta, de los mismos, contribuyendo a la **prevención de enfermedades** cardiovasculares, diabetes, obesidad...
- Un niño que no se alimenta de forma equilibrada puede **sufrir trastornos** de desnutrición, anemia, sobrepeso, obesidad, caries, problemas de aprendizaje y de conducta.
- Unido a una buena alimentación es muy importante realizar **actividad física**.
- 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, evitaremos así que pierdan el apetito para la comida o la cena.
- La **dieta** cuanto más **variada**, más equilibrada. Antes de concluir que un alimento no le gusta al niño es conveniente preparárselo de diferentes maneras. Hay que probar un alimento entre 8/10 veces para poder observar un aumento de su aceptación. Las dietas con poca variedad pueden ser deficitarias en algunos nutrientes.
- No cometa el error de no darle a su hijo los alimentos que a usted no le gustan.





MENÚ PRIMAVERA

- Es muy importante entre 1-3 años aprender a **masticar correctamente**. La masticación favorece también el desarrollo del aparato fonador, con el que articulamos y producimos palabras.
- **Consumo moderado** de sal, azúcar y miel. La sal, mejor si es yodada.
- Hay que limitar el consumo de productos de pastelería, chucherías, bollería, patatas fritas, “ganchitos”... por su riqueza en grasa saturada, grasas parcialmente hidrogenadas, ácidos grasos trans, colesterol y sal. Estos productos tienen **mucho contenido energético y escaso valor nutritivo**.
- Las bebidas recomendadas son el **agua, la leche y los zumos naturales**. Evitar el consumo de bebidas azucaradas (refrescos, zumos comerciales), por su escaso valor nutricional y por la cantidad de azúcares que contienen. Se aconseja tomar 3-4 vasos de agua al día.
- Se aconseja el consumo de **productos frescos y del tiempo** y cuando ello no sea posible los alimentos congelados.
- **Establecer un horario** regular de comidas y realizar alguna de las comidas en familia; comer despacio y sin distracciones (TV, video, juegos). La hora de la comida o cena debe ser lo más distendida y agradable posible.
- No forzar a un niño a que coma o no coma más. No se debe ser ni muy permisivo, ni muy rígido; no se deben utilizar los alimentos como premio o castigo. Tampoco hay que felicitar al niño que come bien. El que el niño intente agradar a los que le rodean con el acto de comer puede desembocar en una sobrealimentación.
- **No se deje “engañar por la publicidad”**. Los alimentos que se publicitan no siempre son los mejores desde un punto de vista nutritivo.
- **Cocine sano**: reduzca los fritos e incremente los alimentos cocinados a la plancha, hervidos o asados. Acostúmbreles a los sabores naturales; evite condimentar los platos con salsas industriales, no utilice los caldos concentrados (cubitos). Evite los preparados de sobre (sopas, salsas, purés...) No mezclar aceites distintos porque tienen distintos grados de cocción.
- Si algún día el niño no come, no pasa nada. No es conveniente darle más lácteos de los recomendados para su edad; los lácteos son alimentos que sacian pudiéndose generar un círculo vicioso. Además un exceso de lácteos puede producir estreñimiento.



Escuela Infantil



Nubes de Papel

MENÚ PRIMAVERA

- Es recomendable estimular la práctica de la **actividad física** apropiada a su edad.

