

## MENÚ 0-2 AÑOS - ESCUELA INFANTIL LA LUNA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"><li>• Puré de judías verdes, patata, puerro, zanahoria y calabacín, con pollo.</li><li>• Fruta y yogur natural sin azúcar.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Puré de zanahoria, cebolla, patata, judías verdes y calabaza, con ternera.</li><li>• Fruta y yogur natural sin azúcar.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Puré de patata, zanahoria, calabacín y puerro, con legumbres.</li><li>• Fruta y yogur natural sin azúcar.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Puré de calabacín, patata, zanahoria y judías verdes, con pavo.</li><li>• Fruta y yogur natural sin azúcar.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Puré de calabaza, calabacín, patata, zanahoria y puerro, con pescado.</li><li>• Fruta y yogur natural sin azúcar.</li></ul>

\* El aporte de proteínas en las comidas corresponde a la mitad de la cantidad diaria recomendada que deben ingerir los niños. Esta ingesta debe ser complementada con aportes en las cenas.

## Cantidades de proteína

Es importante insistir en la importancia de disminuir los alimentos de origen animal, tal y como nos marcan los organismos sanitarios de referencia.

Las cantidades de proteínas de origen animal AL DÍA en niños de entre 0-3 años deben ser:

Alimento	Gramaje habitual	Cantidades recomendadas para niños de 6-12 meses*	Cantidades recomendadas para niños de 12 meses a 3 años (se debe aumentar progresivamente)
1 trozo de carne de cerdo o ternera	80 g	20-30 g (1/3 trozo de lomo)	40- 50 g (1/2 trozo de lomo)
1 pechuga de pollo	150-200 g	20-30 g (1/6 pechuga)	40-50 g (1/3 pechuga)
1 filete de merluza	60-100 g	30-40 g (1/2 rodaja de merluza)	60-70 g (1 rodaja pequeña o ½ grande)
1 huevo	Unidad pequeña (S) < 53 g Unidad mediana (M) 53-63 g Unidad grande (L) 63-73 g	1 unidad pequeña (S)	1 unidad mediana (M)

\* No es conveniente incluir la cantidad de carne (20-30 g / 40-50 g) o de pescado (30-40 g / 60-70 g) indicada en más de una comida al día. Si se quiere incluir carne o pescado en la comida y la cena, habría que fraccionar las cantidades.

Si se quiere poner toda la cantidad **SE DEBE ESPECIFICAR EN EL MENÚ** para que los padres no pongan nada en la cena. Si se prefiere, se puede poner la mitad y especificarlo también en el menú. Para cumplir estas cantidades no se puede poner un primero y un segundo con alimentos de origen animal.

## Observaciones

- Se recomienda que **los niños hayan probado todos los alimentos antes del año** y en diferentes texturas para **fomentar la masticación**.
- No se introducirán alimentos que no hayan sido **consumidos previamente en casa**.
- La fruta puede variar en función del grado de maduración.
- A cualquier escolar que tenga una alergia o intolerancia alimentaria se le ofrecerá un menú especial u otra alternativa.

- Las cenas se deben elaborar teniendo en cuenta las comidas semanales y basarlas en el **PLATO DE HARVARD**.
  - 1/4 plato cereales integrales (pan, pasta, arroz, patata, quinoa, etc.).
  - 1/4 plato proteína de calidad (legumbres, huevo, frutos secos, pescados, pollo).
  - 1/2 plato verduras cocinadas o crudas.
- Usad **pan integral**.
- Bebed **agua**. Los zumos o la leche no son una opción recomendable.
- Elaborad la comida con **aceite de oliva virgen extra**.
- Usad alimentos de **temporada y de proximidad**.
- Las recetas se pueden encontrar fácilmente en internet.

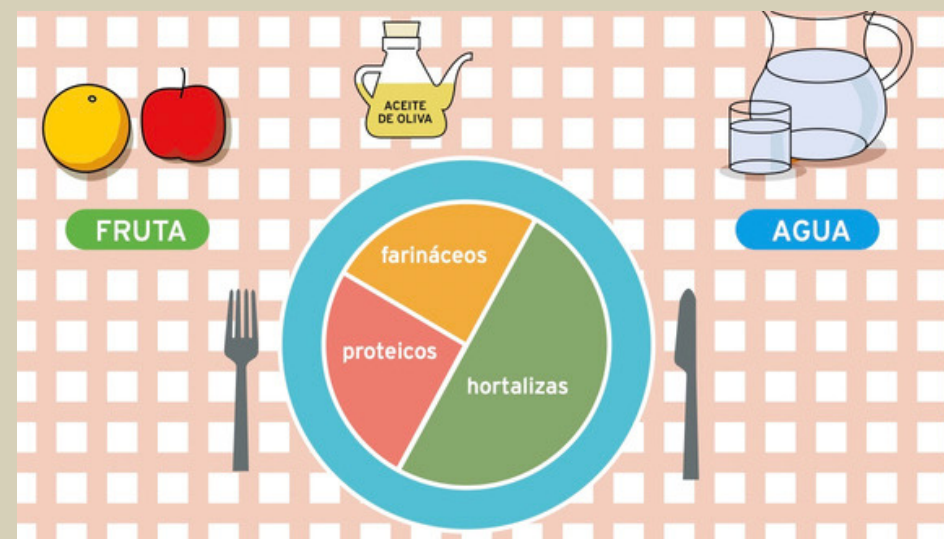


Imagen Agencia de Salud Pública de Cataluña  
(Recomendaciones para la alimentación infantil)