

MENÚ INVIERNO - ESCUELA INFANTIL LA LUNA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis con tomate • Merluza rebozada con verduras • Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabacín • Ternera estofada con arroz • Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas estofadas con verduras • Tortilla francesa con queso • Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Judías verdes • Bacalao a la riojana • Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz a la milanesa • Pollo en pepitoria • Yogur natural sin azúcar, pan integral y agua
SEMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Hélices vegetales con tomate • Pavo a la plancha con verduras • Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de cocido • Cocido de garbanzos con verduras • Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Paella de pollo y verduras • Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensaladilla casera con bonito • Merluza en salsa verde • Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabaza • Albóndigas de ternera con patatas y zanahorias guisadas • Yogur natural sin azúcar, pan integral y agua
SEMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • Tallarines con tomate • Merluza a la plancha con guisantes • Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de verduras y legumbres • Hamburguesa de pavo y pollo • Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con brócoli • Filete de ternera con champiñones • Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Judías blancas • Tortilla francesa con verduritas • Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Patatas guisadas con bacalao y verduras • Yogur natural sin azúcar, pan integral y agua
SEMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de zanahorias • Filete ruso con arroz • Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Fideuá de verduras • Merluza cocida con zanahorias baby • Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con verduras • Pollo a la plancha con guisantes • Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas estofadas con verduras • Tortilla de calabacín • Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de verduras • Croquetas de bacalao • Yogur natural sin azúcar, pan integral y agua
SEMANA 5	<ul style="list-style-type: none"> • Patatas guisadas con carne y verduras • Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis napolitana • Bacalao en salsa de verduras • Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de cocido • Cocido de garbanzos con verduras • Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Menestra de verduras • Merluza a la plancha • Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con tomate • Pollo en salsa con guisantes y zanahoria • Yogur natural sin azúcar, pan integral y agua
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta y yogur natural sin azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta y bocadillo de queso 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta y yogur natural sin azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta y yogur natural sin azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta y bocadillo de pavo

* 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.

MENÚ VERANO - ESCUELA INFANTIL LA LUNA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> Paella de pollo y verduras Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Albóndigas estofadas con verduras Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes con patatas Bacalao a la plancha con verduras Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pasta con maíz y aceitunas Cinta de lomo a la plancha Yogur natural sin azúcar, pan integral y agua
SEMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> Hélices vegetales con tomate Lacón con zanahorias Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con verduras Pollo a la plancha con guisantes Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de garbanzos con atún, patata y zanahoria Tortilla francesa de queso Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> Marmitako de bonito con patatas y verduras Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Hamburguesa de ternera con patatas Yogur natural sin azúcar, pan integral y agua
SEMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> Menestra de verduras Merluza a la romana con puré de patatas Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> Paella de pollo y verduras Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de judías blancas con aceitunas y tomate Tortilla de calabacín Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín Estofado de ternera con arroz Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis con tomate Pavo a la plancha con verduras Yogur natural sin azúcar, pan integral y agua
SEMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de garbanzos con tomate y pepino Tortilla de atún Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con brócoli Pollo a la plancha con guisantes Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Filete de ternera a la plancha con guisantes Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> Tallarines con tomate Filetitos de pavo con patatas Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> Ensaladilla casera Merluza en salsa verde Yogur natural sin azúcar, pan integral y agua
SEMANA 5	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate Jamoncitos de pollo con guisantes Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas estofadas con verduras Tortilla de verduras Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis napolitana Filete de pollo plancha con tomate pelado Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de zanahoria Filete ruso con patatas y guisantes Fruta del tiempo, pan integral y agua 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de legumbres Bacalao al horno con verduras Yogur natural sin azúcar, pan integral y agua
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> Fruta y yogur natural sin azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> Fruta y bocadillo de queso 	<ul style="list-style-type: none"> Fruta y yogur natural sin azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> Fruta y yogur natural sin azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> Fruta y bocadillo de pavo

* 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.

* 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. Para cumplir estas cantidades no se puede poner un primero y un segundo con alimentos de origen animal.

Observaciones para la escuela

- Intercalar pasta **integral** siempre que se pueda para aumentar la cantidad de fibra (el arroz debe ser blando). El **pan** debe contener **al menos un 50% de harina integral**.
- Las **salsas, guisos y sofritos se elaboran con verduras** principalmente.
- Las **legumbres se elaboran sólo con verduras**.
- Procurar que en todas las **comidas principales haya verduras**, priorizando vegetales y hortalizas como guarniciones.
- Usar **aceite de oliva virgen extra** para aliñar y cocinar.
- Los **yogures**, mejor **naturales** que de sabores.
- La fruta puede variar en función del grado de maduración.
- Usar alimentos de **temporada y proximidad**.
- Beber siempre **agua** en las comidas principales y tomarla también fuera de ellas. Los zumos o la leche no son una opción recomendable.
- A cualquier escolar que tenga una **alergia o intolerancia** alimentaria, se le ofrecerá un menú especial u otra alternativa.
- Acompañar diariamente con una **adecuada actividad física**.

pequeños cambios
PARA COMER MEJOR 😊

más
FRUTAS Y HORTALIZAS
LEGUMBRES
FRUTOS SECOS
VIDA ACTIVA Y SOCIAL

cambiar a
AGUA
ALIMENTOS INTEGRALES
ACEITE DE OLIVA VIRGEN
ALIMENTOS DE TEMPORADA
Y PROXIMIDAD

menos
SAL
AZÚCARES
CARNE ROJA
Y PROCESADA
ALIMENTOS
ULTRAPROCESADOS

DISFRUTA COMIENDO **sano**

Recomendaciones para los padres

- Las cenas se deben elaborar teniendo en cuenta las comidas semanales y basarlas en el **plato de Harvard**, procurando que la distribución sea lo más similar a:
 - 1/4 del plato farináceos (pan, pasta, arroz, patata)
 - 1/4 del plato proteína saludable (legumbres, huevo, carne, pescado)
 - 1/2 del plato hortalizas (cocinadas o crudas) y frutas
- Es recomendable **intercalar** entre cereales **integrales y refinados**, **exceptuando el arroz, que en los primeros años de vida debe ser blanco**.
- La dieta debe ser **variada** y utilizar **técnicas culinarias y presentaciones distintas**. Es importante **involucrar a los niños** en las recetas.

ALIMENTOS COMIDA	PROPUESTAS CENA
Cereales (pasta o arroz), patatas	Verduras/hortalizas
Verduras	Cereales (arroz o pasta) o patatas
Legumbre	Pescado o huevo
Carne	Legumbre, pescado, huevo
Pescado	Legumbre, huevo o carne magra
Huevo	Legumbre o pescado
Fruta	Fruta o lácteo
Lácteo	Fruta

