

Recomendaciones para los Padres:

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

Recomendaciones específicas:

- **Pescados:** se recomienda consumir cuatro veces a la semana. Consumir diferentes tipos de pescado (blanco y azul) y prepararlo al horno, hervido, a la plancha. (Raciones de 50-70g; las raciones se irán aumentando en unos 10g por año). Es importante que el pescado esté libre de espinas.



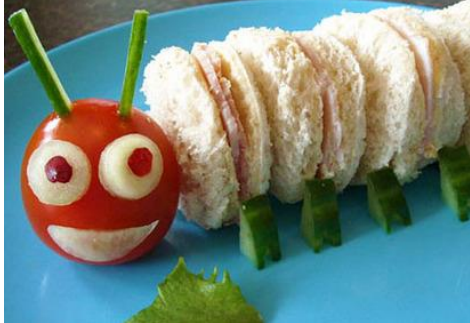
- **En la comida del mediodía y la cena se incluirá una ración de carne o pescado. En la cena se introducirá preferiblemente, una ración de pescado, algún día queso, dos o tres días a la semana huevo y un día a la semana pavo o jamón cocido o serrano bajo en sal.**



Menú Escuela Infantil “Arco Iris”



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga Natillas de chocolate Kcal:391 P:13,7 H:38,3 L: 19,8	Cocido completo con sopa de fideos, verdura y carne Zumo de fruta Kcal:406 P:16,8 H:44,8 L: 16,3	Puré de pescado blanco Tortilla francesa Maíz Manzana Kcal:257 P:6,3 H:33,9 L:9,8	Sopa de verduras con fideos Croquetas de pescado blanco Patata al horno Zumo de frutas Kcal:406 P:10,8 H:48,8 P: 17,6	Lentejas con arroz, verduras y pollo Pera Kcal:298 P:13 H:41,6 L:6,6
Puré de verduras Canelones de carne picada Zanahoria rallada Natillas de chocolate Kcal:323 P:13 H:36,8 L:13,4	Lentejas con arroz, verduras y pollo Zumo de frutas Kcal:308 P:14,2 H:46,7 L: 8,4	Puré de pescado blanco Huevo duro con tomate Ensalada de lechuga Manzana Kcal:217 P:4,4 H:25,4 L:9,8	Crema de calabaza Varitas de merluza Arroz cocido Zumo de fruta Kcal:378 P:10,3 H:48,7 L: 14,9	Cocido completo con sopa de fideos, verduras y carne Pera Kcal:374 P:15,9 H:38,5 L: 15,6
Macarrones con salsa de tomate y atún Tortilla de patata Maíz Natillas de chocolate Kcal:458 P:14,2 H:53,8 L: 20	Crema de zanahorias Empanadillas de atún Patata al horno Zumo de fruta Kcal:293 P:7,2 H:38,7 L: 11,2	Puré de pescado blanco Croquetas de pollo Zanahoria rallada Manzana Kcal:295 P:6,9 H:27,8 L:16,4	Lentejas con arroz, verduras y pollo Zumo de fruta Kcal:308 P:14,2 H:46,7 L: 8,4	Puré de verduras San Jacobo Ensalada de lechuga Kcal:325 P:9,7 H:37,1 L:14,1
Puré de verduras Croquetas de pescado blanco Ensalada de lechuga Natillas de chocolate Kcal:377 P:13,8 H:28 L:22,4	Lentejas con arroz, verduras y pollo Zumo de frutas Kcal:308 P:14,2 H:46,7 L: 8,4	Puré de pescado blanco Tortilla francesa Maíz Manzana Kcal:257 P:6,3 H:33,9 L:9,8	Macarrones con salsa de tomate Varitas de merluza Zanahoria rallada Zumo de fruta Kcal: 462 P:14,2 H:50,8 L:21,6	Cocido completo con sopa de fideos, verduras y carne Pera Kcal:374 P:15,9 H:38,5 L: 15,6
Crema de zanahorias Huevos duros con salsa de tomate Maíz Natillas de chocolate Kcal:286 P:7,4 H:33,9 L:12,8	Cocido completo con sopa de fideos, verduras y carne Zumo de fruta Kcal:406 P:16,8 H:44,8 L: 16,3	Puré de pescado blanco Cinta de lomo Patata asada Manzana Kcal:342 P:16,6 H:22,1 L 19,9	Puré de calabaza Croquetas de pollo Ensalada de lechuga Zumo de fruta Kcal:300 P:6,5 H:30,3 L:16,2	Lentejas con arroz, verduras y pollo Pera Kcal:298 P:13 H:41,6 L:6,6

**Todas las comidas son servidas con pan.*

Ana Mejías Zafra
 Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos
 Diplomada en Nutrición Humana y Dietética