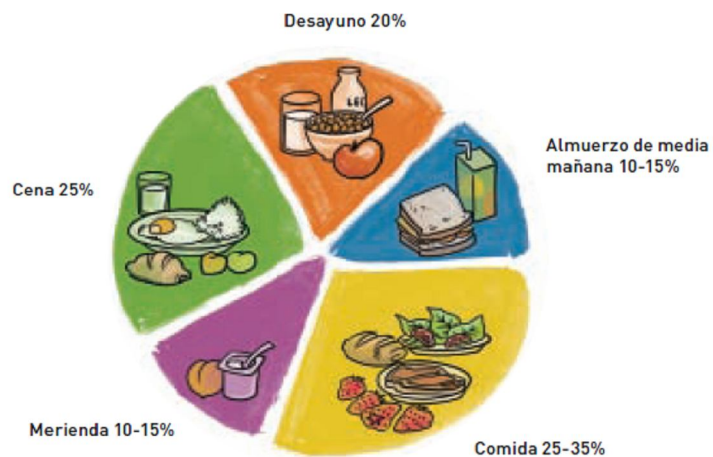


## Recomendaciones para los padres:

- Es importante distribuir las comidas a lo largo del día:



- Aprovecha estas épocas en las que empieza a descender la temperatura para dar cítricos (ricos en vitamina C) y ayudar de esta manera a combatir los resfriados.

## 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

## Menú Escuela Infantil “Oso Baby” 1º TRIMESTRE



**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 1º TRIMESTRE

### MENÚ 1º TRIMESTRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª Semana</b>				
Arroz blanco con tomate Hamburguesa con ensalada Pan y fruta de temporada Kcal:420 P:15.6 H:54.2 L:14.7	Judías verdes con patatas Merluza en salsa verde Pan y fruta de temporada Kcal:307 P:13.2 H:38.9 L:9.8	Espirales a la carbonara Tortilla de jamón <b>con ensalada</b> Pan y fruta de temporada Kcal:442 P:13.9 H:52.1 L:18.7	Puré de verdura <b>y patata</b> Pollo en salsa Pan y fruta de temporada Kcal:373 P:16.8 H:45.8 L:12.4	Lentejas estofadas con arroz salchichas con tomate Pan y lácteo Kcal:414 P:20.2 H:51.3 L:12.8
<b>2ª Semana</b>				
Sopa de verduras albondigas con patatas Pan y fruta de temporada Kcal:366 P:15.9 H:38.4 L:15.6	Crema de calabacín con patata Pescado al horno Pan y fruta de temporada Kcal:328 P:12.9 H:43.2 L:10.4	Paellita de pollo <b>y verduras</b> Tortilla de quesitos Pan y fruta de temporada Kcal:442 P:14.5 H:63.5 L:13	Judías blancas en crema con patata Pavo al horno con lechuga Pan y fruta de temporada Kcal:361 P:16 H:40.3 L:13.6	Macarrones ala boloñesa <b>con verduritas</b> Empanadillas de atún Pan y lácteo Kcal:431 P:21.1 H:40.7 L:19.9
<b>3ª Semana</b>				
Acelgas con patatas Pescado con guarnición de verdura Pan y fruta de temporada Kcal:347 P:13.4 H:49.3 L:9	Cocido completo (sopa, carne, verdura y garbanzos) Pan y fruta de temporada Kcal:428 P:18.7 H:64 L:8.4	Crema de zanahorias con patata Tortilla con patatas Pan y fruta de temporada Kcal:360 P:9.7 H:53.7 L:10.4	Arroz caldoso con verduras Lenguado al horno Pan y fruta de temporada Kcal:367 P:9.9 H:58 L:9.7	Lentejas guisadas <b>con verduras</b> Salchichas cocidas de pollo y pavo Pan y gelatina Kcal:424 P:40.1 H:28.6 L:15.3
<b>4ª Semana</b>				
Sopa de arroz y zanahoria Merluza en salsa verde Pan y fruta de temporada Kcal:351 P:14.1 H:48.4 L:10	Coditos con tomate Pollo al horno en salsa de espinacas Pan y fruta de temporada Kcal:441 P:19.3 H:48.3 L:17.9	Sopa de pescado Tortilla con ensalada de maíz Pan y fruta de temporada Kcal:322 P:8.1 H:46.4 L:10.5	Guiso de alubias con verdura Empanadillas de atún Pan y fruta de temporada Kcal:327 P:9.3 H:44.5 L:10.9	Estofado de carne y verduras con patatas Pan y lácteo Kcal:300 P:19.3 H:33.7 L:9
<b>5ª Semana</b>				
Puré de verduras Hamburguesitas de ternera con patatas Pan y fruta de temporada Kcal:384 P:15.7 H:41.9 L:15.9	Lentejas <b>con verduras</b> y arroz Lenguado al horno Pan y fruta de temporada Kcal:446 P:18.3 H:69.1 L:8.3	Macarrones con tomate <b>y verdurtitas</b> Tortilla de jamón Pan y fruta de temporada Kcal:433 P:15.8 H:53.7 L:15.8	Sopa de arroz y verduras (minestrone) Pescado al horno con patata panadera Pan y fruta de temporada Kcal:371 P:12.7 H:54.2 L:10.4	Pasta a la boloñesa (carne picada con tomate y verdura) Pan y lácteo Kcal:405 P:21.2 H:45.2 L:14.3

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

**Valoración nutricional referida a la ingesta de un niño de 1 a 3 años, requerimientos de energía: 1.250 kcal/día**

**Referencia: Moreiras O., Carbajal A., Cabrera L., Cuadrado C. Ingestas Recomendadas de energía y nutrientes**