

### Recomendaciones para los padres:

- 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 evitando así que pierdan el apetito para la comida o cena.
- La dieta cuanto más variada más equilibrada. Antes de concluir que a un niño no le gusta un alimento, hay que dárselo a probar de diferentes maneras. Las dietas poco variadas pueden ser deficitarias de algunos nutrientes
- Es importante en niño entre 1 a 3 años que aprendan a masticar: introduciendo pequeñas cantidades de comida con paciencia y tiempo. La masticación favorece también al desarrollo fonador, con el que articulamos y producimos palabras.
- Las bebidas recomendadas son el agua, el zumo y la leche.

### 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 |
|--------|-------|

### Sugerencias:

- Se debe combinar, por su aporte proteico los siguientes alimentos:
  - Legumbres+arroz
  - Leche+cereales
  - Leche+arroz
- La carne guisada puede combinarse con patata o verduras.
- Las sopas son muy aceptadas por los niños, en ellas se pueden añadir carnes, verduras, pescados y huevos duros finamente picados.

## Menú Escuela Infantil “Osobuco” 1<sup>er</sup> 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 1<sup>er</sup> TRIMESTRE

## Escuela Infantil Osobuco



| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES  |
|--|---|---|--|--|
| <b>1ª Semana</b>   |   |   |  |  |
| Crema de calabacín con patata<br>Lomo de sajonia a la plancha<br>Pan y fruta de temporada<br>Kcal:430 P:16.2 H:43.2 L:20.3 | Lentejas con verduras y patata<br>Merluza al vapor<br>Pan y fruta de temporada<br>Kcal:380 P:16.5 H:53.5 L:9.1            | Espaguetis a la carbonara<br>Tortilla de quesitos<br>Pan y fruta de temporada<br>Kcal:452 H:16.8 H:59.9 L:14.5                  | Arroz con verduritas<br>Pescado al horno con verduritas<br>Pan y fruta de temporada<br>Kcal:387 P:9.4 H:58.1 L:12.1      | Sopa de cocido con verdurita y garbanzos con carne<br>Pan y natillas<br>Kcal:349 P:17.8 H:46.8 L:8.2             |
| <b>2ª Semana</b>   |   |   |  |  |
| Paella de Pollo y verdurita<br>Mini-empanadillas de atún<br>Pan y fruta de temporada<br>Kcal:464 P:14.1 H:68 L:13.5        | Judías blancas con patata y verdura<br>Albóndigas en salsa<br>Pan y fruta de temporada<br>Kcal:435 P:19.7 H:47.6 L:16.4   | Acelgas rehogadas con patatas<br>Pescado en salsa<br>Pan y fruta de temporada<br>Kcal:376 P:15.5 H:48.3 L:12.2                  | Pasta con carne picada y tomate con verdurita<br>Pan y fruta de temporada<br>Kcal:442 P:18.8 H:60.1 L:12                 | Patatas marinera con verdura<br>Tortilla de jamón<br>Pan y gelatina<br>Kcal:427 P:39.4 H:35.8 L:12.7             |
| <b>3ª Semana</b>   |   |   |  |  |
| Crema de guisantes con patata<br>Salchichas cocidas<br>Pan y fruta de temporada<br>Kcal:397 P:12.6 H:43.7 L:17.6           | Judías verdes con patatas y zanahoria<br>Merluza en salsa verde<br>Pan y fruta de temporada<br>Kcal:321 P:13.6 H:41 L:9.9 | Lentejas con arroz<br>Tortilla de patata con ensalada<br>Pan y fruta de temporada<br>Kcal:451 P:14.5 H:68.8 L:11                | Puré de verduras<br>Pechuga de pollo empanada<br>Pan y fruta de temporada<br>Kcal:366 P:18.5 H:44.1 L:11.5               | Pasta con tomate y verduritas<br>Pescado en salsa<br>Pan y melocotón en almíbar<br>Kcal:397 P:16.2 H:52.1 L:13.1 |
| <b>4ª Semana</b>   |   |   |  |  |
| Paella de verdura<br>Pechuga de pavo a la plancha<br>Pan y fruta de temporada<br>Kcal:370 P:13.7 H:57.9 L:8.3              | Crema de zanahorias con patata<br>Pescado al ajillo<br>Pan y fruta de temporada<br>Kcal:321 P:11.1 H:45.9 L:9.2           | Estofado de ternera con guarnición de guisantes, zanahoria y patatas.<br>Pan y fruta de temporada<br>Kcal:340 P:16 H:45.3 L:9.5 | Sopa de picadillo con fideos y verduras<br>Tortilla francesa<br>Pan y fruta de temporada<br>Kcal:370 P:11.3 H:55.5 L:9.9 | Judías pintas con arroz y verduras<br>Lenguado al horno<br>Pan y batido<br>Kcal:466 P:19.5 H:62.2 L:13.9         |
| <b>5ª Semana</b>   |   |   |  |  |
| Espaguetis con tomate<br>Pescado al horno con verduritas<br>Pan y fruta de temporada<br>Kcal:454 P:16.8 H:64.2 L:12.7      | Crema de espinacas<br>Pollo en salsa<br>Pan y fruta de temporada<br>Kcal:366 P:15.6 H:40.1 L:14.8                         | Patatas a la marinera con verdura<br>Tortilla de jamón<br>Pan y fruta de temporada<br>Kcal:334 P:11.6 H:43.7 L:11.5             | Cocido completo (sopa, garbanzos verdura y carne)<br>Pan y fruta de temporada<br>Kcal:428 P:18.7 H:64 L:8.4              | Lentejas con verduras<br>Pescado al vapor<br>Pan y lácteo<br>Kcal:312 P:18.3 H:35.1 L:9.6                        |

*Meriendas: lunes, sándwich de paté con zumo; martes, sándwich de quesito con zumo; miércoles, sándwich de nocilla y leche; jueves, sándwich de jamón york con mantequilla y zumo; vienes, fruta de temporada en trocitos*

*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*



ANA ENGRACIA MEJÍAS ZAFRA  
Dietista-Nutricionista  
Nº As. AEDN02476