

Recomendaciones para los Padres:

- Recordar que una dieta cuanto más variada, más equilibrada. Las dietas con poca variedad pueden ser deficitarias de algunos nutrientes.
- Cuando vayamos a introducir alimentos, los deberemos ofrecer con otros que les gusten y les sean familiares.
- Preparar los alimentos con técnicas culinarias y presentaciones distintas.

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

Tipos de alimentos:

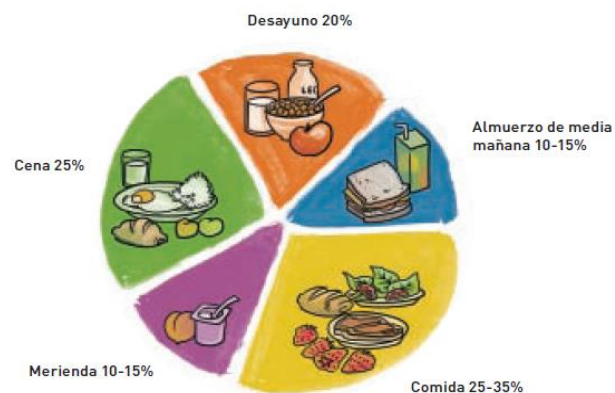
- Alimentos que sirven para obtener energía (alimentos energéticos):
 - Familia de los azúcares, cereales y patatas (pan, pasta, arroz, patatas...)
 - Familia de los aceites y las grasas (aceite de oliva, margarina, bacón...)
- Alimentos que sirven para construir nuestro cuerpo y para crecer (alimentos con función plástica):
 - Carnes: ternera, pollo, pavo, lomo de cerdo, cordero...
 - Pescados: meluza, sardinas, bonito, lenguado, trucha, salmón...
 - Huevos
 - La leche y los alimentos que se hacen con la leche: queso, yogur, cuajada...
 - Legumbres: alubias, garbanzos, lentejas...
- Alimentos que sirven para poner nuestro cuerpo a punto:
 - Frutas: manzana, pera, mandarinas, fresas, piña, plátano, uvas...
 - Verduras y hortalizas: lechuga, tomate, pepino, pimiento, espárragos...



Recomendaciones nutricionales infantiles



Recomendación de distribución de las comidas a lo largo del día:



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 NIÑOS MENORES DE 1 AÑO ESCUELA INFANTIL BAMBI Y TAMBOR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Desayunos				
Leche artificial con cereales con o sin gluten Kcal:181 P:8,3 H:14,5 L:9,9	Leche artificial con cereales con o sin gluten Kcal:181 P:8,3 H:14,5 L:9,9	Leche artificial con cereales con o sin gluten Kcal:181 P:8,3 H:14,5 L:9,9	Leche artificial con cereales con o sin gluten Kcal:181 P:8,3 H:14,5 L:9,9	Leche artificial con cereales con o sin gluten Kcal:181 P:8,3 H:14,5 L:9,9
Comidas				
Puré de verduras (zanahorias, judías verdes, patatas y puerro) con pollo cocido sin piel Fruta natural o yogur Kcal:320 P:11,1 H:43,6 L:9,7	Puré de verduras (zanahorias, judías verdes, patatas y puerro) con merluza cocida sin piel ni espinas Fruta natural o yogur Kcal:309 P:11,4 H:43,6 L:8,5	Puré de verduras (zanahorias, judías verdes, patatas y puerro) con pollo cocido sin piel Fruta natural o yogur Kcal:320 P:11,1 H:43,6 L:9,7	Puré de verduras (zanahorias, judías verdes, patatas y puerro) con ternera cocida Fruta natural o yogur Kcal:327 P:12,9 H:43,6 L:9,7	Puré de verduras (zanahorias, judías verdes, patatas y puerro) con pollo cocido sin piel Fruta natural o yogur Kcal:320 P:11,1 H:43,6 L:9,7
Meriendas				
Fruta natural (naranja, pera, plátano o manzana) con cereales con o sin gluten Kcal:131 P:2,9 H:25,3 L:1,3	Fruta natural (naranja, pera, plátano o manzana) con cereales con o sin gluten Kcal:131 P:2,9 H:25,3 L:1,3	Fruta natural (naranja, pera, plátano o manzana) con cereales con o sin gluten Kcal:131 P:2,9 H:25,3 L:1,3	Fruta natural (naranja, pera, plátano o manzana) con cereales con o sin gluten Kcal:131 P:2,9 H:25,3 L:1,3	Fruta natural (naranja, pera, plátano o manzana) con cereales con o sin gluten Kcal:131 P:2,9 H:25,3 L:1,3
Total	Total	Total	Total	Total
Kcal:631 P:22,4 H:83,4 L:20,8	Kcal:621 P:22,7 H:83,4 L:19,6	Kcal:631 P:22,4 H:83,4 L:20,8	Kcal:639 P:24,2 H:83,4 L:20,9	Kcal:631 P:22,4 H:83,4 L:20,8

Kcal: kilocalorías / P: proteínas / H: hidratos de carbono / L: lípidos
Valoración nutricional referida a la ingesta de un niño de 0,6 a 1 año, requerimientos de energía: 950 kcal/día
Referencia: Ingestas Recomendadas de energía y nutrientes. Autores: Moreiras O., Carbajal A., Cabrera L. y Cuadrado C.



ANA ENGRACIA MEJÍAS ZAFRA
Dietista-Nutricionista
 Nº As. AEDN02476



MENÚ NIÑOS A PARTIR DE 1 AÑO ESCUELA INFANTIL BAMBI Y TAMBOR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Desayunos</p> <p>Leche entera con cereales o galletas Kcal:268 P:11,8 H:28,1 L:11,6</p>	<p>Leche entera con cereales o galletas Kcal:268 P:11,8 H:28,1 L:11,6</p>	<p>Leche entera con cereales o galletas Kcal:268 P:11,8 H:28,1 L:11,6</p>	<p>Leche entera con cereales o galletas Kcal:268 P:11,8 H:28,1 L:11,6</p>	<p>Leche entera con cereales o galletas Kcal:268 P:11,8 H:28,1 L:11,6</p>
<p>Comidas</p> <p>Lentejas estofadas con verduras y huevo cocido Agua de bebida, pan y fruta natural o zumo Kcal:417 P:18 H:57,3 L:10,8</p>	<p>Puré de verduras (zanahorias, judías verdes, acelgas, patatas y puerro) con merluza cocida sin piel ni espinas Agua de bebida, pan y fruta natural o zumo Kcal:433 P:16,4 H:49,8 L:17,2</p>	<p>Arroz caldoso con pollo y verduras Agua de bebida, pan y fruta natural o zumo Kcal:475 P:15,5 H:75 L:10,8</p>	<p>Macarrones con tomate y ternera Agua de bebida, pan y fruta natural o zumo Kcal:437 P:9,5 H:57,8 L:17,4</p>	<p>Cocido madrileño: sopa de fideos, garbanzos y carne de pollo y ternera Agua de bebida, pan y fruta natural o zumo Kcal:495 P:19,8 H:64,9 L:15,4</p>
<p>Meriendas</p> <p>Fruta natural (naranja, pera, plátano o manzana) o bocadillo de paté, Nocilla, queso untado o leche con galletas Kcal:218 P:6,4 H:38,9 L:3,1</p>	<p>Fruta natural (naranja, pera, plátano o manzana) o bocadillo de paté, Nocilla, queso untado o leche con galletas Kcal:218 P:6,4 H:38,9 L:3,1</p>	<p>Fruta natural (naranja, pera, plátano o manzana) o bocadillo de paté, Nocilla, queso untado o leche con galletas Kcal:218 P:6,4 H:38,9 L:3,1</p>	<p>Fruta natural (naranja, pera, plátano o manzana) o bocadillo de paté, Nocilla, queso untado o leche con galletas Kcal:218 P:6,4 H:38,9 L:3,1</p>	<p>Fruta natural (naranja, pera, plátano o manzana) o bocadillo de paté, Nocilla, queso untado o leche con galletas Kcal:218 P:6,4 H:38,9 L:3,1</p>
<p>Total</p> <p>Kcal:877 P:35,3 H:119 L:25,4</p>	<p>Total</p> <p>Kcal:919 P:34,6 H:117 L:32</p>	<p>Total</p> <p>Kcal:960 P:33,7 H:142 L:25,5</p>	<p>Total</p> <p>Kcal:922 P:27,7 H:125 L:32,1</p>	<p>Total</p> <p>Kcal:981 P:38 H:132 L:30,1</p>

Se respetará el ritmo de introducción de alimentos marcado por el pediatra de cada niño

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



ANA ENGRACIA MEJÍAS ZAFRA
Dietista-Nutricionista
Nº As. AEDN02476