

Recomendaciones para los Padres:

- Es importante que la comida sea una comida ligera para asegurar una buena digestión y que no interfiera en un descanso necesario.
- Complementar siempre el postre con un lácteo (aparte de la fruta) ya que contribuyen a mantener una buena salud dental.
- La fruta fresca no debe ser sustituida de forma general por zumos envasados (en la medida de lo posible los zumos serán naturales)
- Una vez a la semana introducir pan integral en la comida.
- No se debe llenar los platos hasta arriba.

Complementar la cena en base a lo que ha comido el niño:

P.e.: Si en la escuela ha comido pasta, arroz o legumbre, completar la cena con verdura.

Segundo platos para las cenas	
Semana 1	2 raciones de pescado
	2 raciones de huevo
	1 ración de carne
Semana 2	2 raciones de pescado
	1 ración de carne
	2 raciones de huevo
Semana 3	2 raciones de pescado
	2 raciones de huevo
	1 ración de carne
Semana 4	3 raciones de pescado
	1 ración de huevo
	1 ración de carne
Semana 5	2 raciones de pescado
	1 ración de carne
	2 raciones de huevo

Otras recomendaciones:

- Recomendable la pasta de colores.
- Fomentar la cena en familia, de esta manera, nos aseguramos el consumo de frutas y verduras y por tanto conseguimos que el aporte de nutrientes sea adecuado
- Moderar el consumo de sal (según los expertos los niños ingieren al día el tripe de lo que necesitan)
- Asegurar que los niños ingieren 2-3 raciones de legumbre a la semana.



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.

El menú es elaborado diariamente en la cocina de la escuela con ingredientes de primera calidad.



Kcal: 423
 Proteínas: 15,4%
 Lípidos: 27,3%
 Hidratos de Carbono: 55,4%

MENÚ

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Arroz con tomate Ternera guisada con guarnición de verdura Fruta de temporada	Puré de verduras Salmón al horno con patatas panadera Fruta de temporada	Espaguetis a la boloñesa Tortilla paisana de verduras Fruta de temporada	Crema de brócoli Pollo guisado en su jugo Fruta de temporada	Lentejas estofadas con arroz Filete de lenguado al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada
Sopa de picadillo Albóndigas de ternera en salsa con guarnición de verduras Fruta de temporada	Lentejas con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	Puré de verduras Filete de lenguado Fruta de temporada	Crema de puerro Pollo asado con patatas panadera Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con verdura Filete de merluza en salsa verde Fruta de temporada
Sopa de pescado Lomo de cerdo con ensalada de lechuga Fruta de temporada	Puré de verduras Lomo de merluza a la romana con patatas fritas Fruta de temporada	Judías blancas con chorizo Tortilla de acelgas Fruta de temporada	Paella de verduras Filete de lenguado con ensalada de tomate Fruta de temporada	Crema de calabaza Pechuga de pavo a la plancha con guarnición de verduras Fruta de temporada
Crema de judías verdes Filete ruso de ternera con patatas Fruta de temporada	Coditos rehogados con ajo Salmón a la plancha con lechuga Fruta de temporada	Lentejas estofadas con verduras Revuelto de huevo con jamón de york Fruta de temporada	Patatas con costillas Croquetas caseras de pollo con ensalada de tomate Fruta de temporada	Sopa de cocido Cocido de garbanzo, verduras y carne Fruta de temporada
Ensalada de arroz Albóndigas de ternera con ensalada de lechuga Fruta de temporada	Puré de verduras Filete de lenguado Fruta de temporada	Espirales con tomate Tortilla de calabacín Fruta de temporada	Crema de zanahoria Redondo de pavo con lechuga Fruta de temporada	Judías blancas estofadas Merluza a la Romana con ensalada de tomate natural Fruta de temporada



Rocío Alonso García · Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos

*Todas las comidas son servidas con pan y agua
 * La clase de Piolín el miércoles tendrán yogurt de postre. En las demás clases de 2-3 años el lácteo se dará en la merienda.