

## Recomendaciones para los padres:

- La dieta cuanto más variada más equilibrada. **No cometa el error de no darle a su hijo los alimentos que a usted no le gusta.**
- Hay que limitar el consumo de productos de pastelería, chucherías, bollería, patatas fritas... por su riqueza en grasa saturada, grasas parcialmente hidrogenadas, ácidos grasos trans, colesterol y sal. **Estos productos tienen alto contenido energético y bajo valor nutritivo.**
- Evite el consumo de comidas preparadas/precocinados.
- Establecer un horario regular de comidas y realizar alguna de las comidas en familia: comer despacio y sin distracciones (TV, video, juegos). La hora de la comida tiene que ser lo más distendida y amena posible.

## 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:

- No se deje engañar por la publicidad. Los alimentos que se publicitan no son siempre los mejores desde el punto de vista nutricional.
- Cocine sano: reduzca los fritos e incremente los alimentos cocinados a la plancha, hervidos o asados. Acostúmbreles a los sabores naturales.



**Menú  
Enero 2024**

**A+100**

# ¡Volvemos a encontrarnos!



**A+100**

**A+100 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 ENERO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DÍA 1</b>	<b>DÍA 2</b>	<b>DÍA 3</b>	<b>DÍA 4</b>	<b>DÍA 5</b>
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
<b>DÍA 8</b>	<b>DÍA 9</b>	<b>DÍA 10</b>	<b>DÍA 11</b>	<b>DÍA 12</b>
Puré de verduras Salchichas de pavo con ensalada de tomate y maíz Agua de bebida, pan y fruta	Cocido completo con caldo de carne, garbanzos, zanahoria, patata y pollo Agua de bebida, pan y fruta	Espaguetis a la carbonara Limanda en salsa verde Agua de bebida, pan y fruta	Pastel de verduras Albóndigas con guisantes y champiñón Agua de bebida, pan y fruta	Lentejas con zanahorias, patatas, judías verde y puerro Tortilla de coliflor Agua de bebida, pan y yogur
<b>Kcal: 319 H: 39,4 P: 9,7 L: 12,1</b>	<b>Kcal: 565 H: 60,9 P: 26,4 L: 21,3</b>	<b>Kcal: 478 H: 53,2 P: 23,8 L: 17,3</b>	<b>Kcal: 409 H: 42 P: 17,8 L: 17,8</b>	<b>Kcal: 521 H: 41 P: 25 L: 27,1</b>
<b>DÍA 15</b>	<b>DÍA 16</b>	<b>DÍA 17</b>	<b>DÍA 18</b>	<b>DÍA 29</b>
Arroz blanco con tomate Tortilla francesa con ensalada de zanahorias y maíz Agua de bebida, pan y fruta	Judías verdes con patatas rehogadas Muslitos de pollo Agua de bebida, pan y yogur	Pasta con tomate y queso Halibut rebozado con ensalada de tomate Agua de bebida, pan y yogur	Coliflor rehogada con pavo Carrillada de cerdo con patatas Agua de bebida, pan y yogur	Alubias blancas Limanda en salsa con verduritas Agua de bebida, pan y fruta
<b>Kcal: 351 H: 45,8 P: 9 L: 13,8</b>	<b>Kcal: 370 H: 35,9 P: 16,1 L: 17</b>	<b>Kcal: 490 H: 52,5 P: 21,2 L: 21</b>	<b>Kcal: 427 H: 44,9 P: 26,5 L: 14,5</b>	<b>Kcal: 555 H: 64,7 P: 35,9 L: 11,8</b>
<b>DÍA 22</b>	<b>DÍA 23</b>	<b>DÍA 24</b>	<b>DÍA 25</b>	<b>DÍA 26</b>
Puré de verduras Empanadillas de pavo y queso con ensalada de zanahorias Agua de bebida, pan y fruta	Cocido completo con caldo de carne, garbanzos, zanahoria, patata y pollo Agua de bebida, pan y yogur	Puré de verdura Limanda en salsa con champiñones Agua de bebida, pan y fruta	Pasta con tomate y queso Tortilla de coliflor Agua de bebida, pan y fruta	Judías verdes con patata rehogadas Halibut a la marinera con verduritas Agua de bebida, pan y yogur
<b>Kcal: 357 H: 37,8 P: 10,3 L: 16,8</b>	<b>Kcal: 569 H: 52,6 P: 31 L: 24,1</b>	<b>Kcal: 341 H: 38,5 P: 20,7 L: 10</b>	<b>Kcal: 416 H: 52,4 P: 16 L: 14,8</b>	<b>Kcal: 411 H: 32 P: 28,2 L: 18,1</b>
<b>DÍA 29</b>	<b>DÍA 30</b>	<b>DÍA 31</b>		
Crema de calabacín y puerro Lomo de sajonia con ensalada de tomate Agua de bebida, pan y yogur	Sopa de ave Carrillada con tomate Agua de bebida, pan y yogur	Coliflor rehogada con pavo Limanda en salsa con patatas Agua de bebida, pan y yogur		
<b>Kcal: 548 H: 31,5 P: 25,4 L: 34,6</b>	<b>Kcal: 426 H: 42,9 P: 30,5 L: 14,2</b>	<b>Kcal: 422 H: 27,5 P: 32,2 L: 9,6</b>		

Menú valorado por:

Existe a su disposición información sobre las sustancias causantes de alergias e intolerancias alimentarias, conforme al Reglamento nº1169/2011.

La valoración nutricional corresponde a la comida, escogiendo fruta como postre, si no se consume fruta se deberá complementar el menú con la merienda.

Kcal: kilocalorías / P: proteínas (g) / H: hidratos de carbono (g) / L: lípidos (g)

Valoración nutricional referida a la ingesta de un niño de 1-3 años, requerimientos de energía: 1.200 kcal/día

Referencia: Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid.

