

RECOMENDACIONES PARA EL VERANO:

- Animarles a beber agua, zumos y batidos para asegurarnos de que están siempre bien hidratados (si los zumos y batidos los realizamos con frutas frescas mejor, ya que tienen un menor contenido de azúcares).
- Darles de comer menos cantidad pero a menudo, respetando siempre las cinco comidas que deben hacer al día. Las sopas frías y las cremas son sencillas de elaborar y muy apetecibles en esta estación. Refrescan y alimentan, ya que normalmente se elaboran a base de diferentes verduras y cereales o patata, por lo que son platos ricos en variedad de nutrientes, fibra y antioxidantes. Su alto contenido en agua no solo los convierte en platos con un bajo contenido calórico, sino que además ayudan a mantener una correcta hidratación.
- Fomentar el consumo de frutas de temporada, como postre y tentempié, ya que además de ser ricas en agua contienen minerales, vitaminas, diferentes sustancias con acción antioxidante e importantes cantidades de fibra. Podemos llevarlas al parque para ofrecérselas después de jugar.
- Las ensaladas son uno de los platos del verano por excelencia. Podemos elaborar una ensalada más completa añadiendo alimentos como maíz, pasta, arroz o patata o incluso legumbres, que aportan hidratos de carbono complejos a la ensalada y muy poca o nada de grasa. Y para la cena nada mejor que una ensalada completa que contenga también alimentos proteicos como taquitos de queso o huevo, entre otros.
- Complementar la cena en base a lo que ha comido el niño:



MENÚ CENTROS DE EDUCACION INFANTIL EL ARRULLO



A+10 Seguridad Alimentaria certifica que este menú está supervisado por dietistas universitarios garantizando una alimentación sana y equilibrada ajustada a las necesidades nutricionales de los niños

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



MENÚS

CENTROS DE EDUCACION INFANTIL

EL ARRULLO



MENÚ JUNIO 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 1 Macarrones con tomate Salchichas de pollo Pan y fruta Kcal:441 P:14.2 H:42.3 L:23.1	DIA 2 Lentejas estofadas Croquetas de bacalao Pan y fruta Kcal:384 P:15.4 H:57.2 L:8.4	DIA 3 Puré de verduras Tortilla de patatas Pan y fruta Kcal:355 P:10.4 H:53.3 L:9.7	DIA 4 Sopa de picadillo Albóndigas con verduritas Pan y fruta Kcal:394 P:14 H:54.2 L:12.3	DIA 5 Arroz con tomate Merluza con guisantes Pan y yogur Kcal:404 P:19.1 H:46.2 L:15.1
DIA 8 Macarrones con tomate Merluza en salsa verdes Pan y fruta Kcal:455 P:18.7 H:58.4 L:14.8	DIA 9 Lentejas estofadas Tortilla francesa Pan y natillas Kcal:334 P:14.5 H:43.8 L:9.8	DIA 10 Arroz con verduras y pollo Pan y fruta Kcal:356 P:10.2 H:57.9 L:8.4	DIA 11 Judías verdes con tomate Varitas de merluza Pan y fruta Kcal:334 P:10.7 H:43.3 L:12	DIA 12 Cocido completo Pan y yogur Kcal:426 P:22.8 H:53.7 L:11.4
DIA 15 Menestra de verduras Cinta de lomo Pan y fruta Kcal:373 P:16.3 H:46.6 L:11.8	DIA 16 Espaguetis a la boloñesa Tortilla francesa Pan y fruta Kcal:384 P:15.8 H:46.3 L:14.2	DIA 17 Judías blancas con verduras Gallitos en salsa Pan y fruta Kcal:387 P:17.9 H:42.9 L:14.2	DIA 18 Sopa de verdura y arroz Pollo asado Pan y fruta Kcal:432 P:18.9 H:55.7 L:13.2	DIA 19 Lentejas estofadas Croquetas de bacalao Pan y yogur Kcal:382 P:19.5 H:46.9 L:11.4
DIA 22 Macarrones con tomate Merluza con guisantes Pan y fruta Kcal:455 P:18.7 H:58.4 L:14.8	DIA 23 Crema de calabacín Filetes rusos Pan y fruta Kcal:317 P:12.6 H:38.3 L:11.6	DIA 24 Lentejas estofadas Varita de merluza Pan y natillas Kcal:396 P:18.2 H:50.8 L:11.9	DIA 25 Arroz con tomate Pollo en salsa con verduras Pan y fruta Kcal:462 P:18.2 H:62.6 L:13.9	DIA 26 Judía verdes con patatas Tortilla de patatas Pan y fruta Kcal:314 P:12.3 H:33.7 L:13.6
DIA 29 Tallarines con tomate Merluza en salsa verde Pan y fruta Kcal:455 P:18.7 H:58.4 L:14.8	DIA 30 Puré de verduras Filetes rusos Pan y fruta Kcal:305 P:11.5 H:40.6 L:9.7			

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.