

Recomendaciones para los Padres:

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

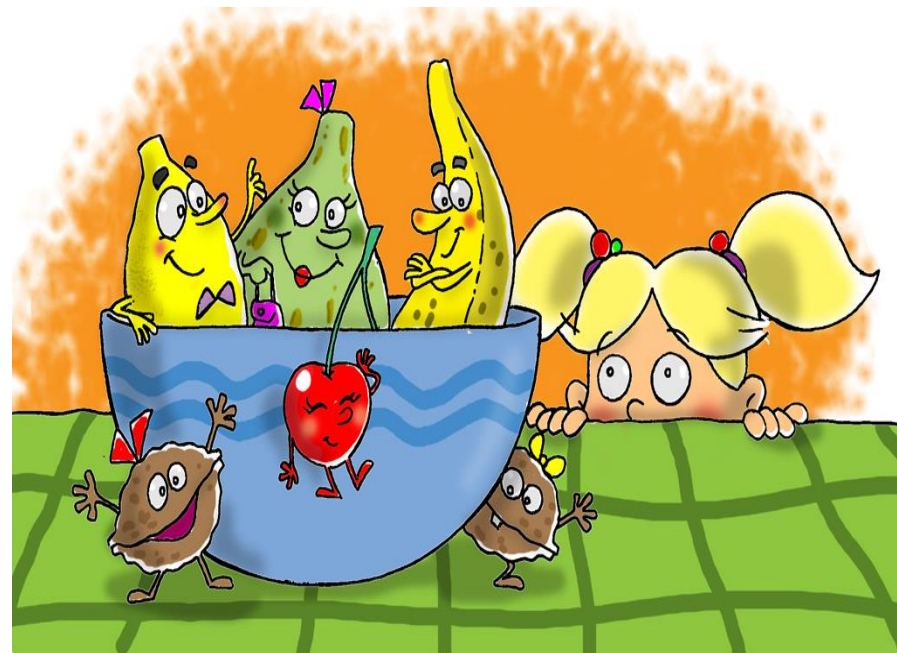
ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA CENA
Cereales (pasta o arroz), patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Cereales (arroz o pasta) o patatas
Carne	Pescados o huevos
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

EL DESAYUNO debe incluir:

- **Lácteos:** leche o yogur.
- **Cereales:** pan, cereales de desayuno (preferentemente no azucarados y mejor si son integrales)
- **Frutas:** fruta entera o zumo natural



MENÚS **CENTROS DE EDUCACION INFANTIL** **EL ARRULLO**



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



MENÚS

CENTROS DE EDUCACION INFANTIL

EL ARRULLO



MENÚ JULIO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		DIA 1 Lentejas estofadas Tortilla de patatas Pan y fruta Kcal:353 P:12.9 H:53.2 L:7.8	DIA 2 Sopa de picadillo con verduras Varitas de merluza Pan y fruta Kcal:363 P:11.6 H:53.2 L:10.5	DIA 3 Arroz con tomate Pollo en salsa con verduras Pan y yogur Kcal:461 P:22.3 H:52.3 L:17
DIA 6 Espaguetis con tomate Merluza con guisantes Pan y fruta Kcal:455 P:18.7 H:58.4 L:14.8	DIA 7 Judías blancas con verduras Tortilla francesa Pan y fruta Kcal:341 P:13.7 H:39.5 L:12.5	DIA 8 Sopa de verduras y arroz Pollo en salsa Pan y natillas Kcal:387 P:18.4 H:44.7 L:14.4	DIA 9 Lentejas estofadas Gallitos rebozados Pan y fruta Kcal:355 P:15.9 H:48.8 L:8.8	DIA 10 Puré de calabacín Cinta de lomo Pan y yogur Kcal:322 P:17.2 H:26.1 L:16.1
DIA 13 Lentejas estofadas Tortilla francesa Pan y fruta Kcal:309 P:11.7 H:45.5 L:7.1	DIA 14 Sopa de pescado Albóndigas con verduras Pan y fruta Kcal:394 P:14 H:54.2 L:12.3	DIA 15 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verdes Pan y fruta Kcal:455 P:18.7 H:58.4 L:14.8	DIA 16 Arroz con verdura y pollo Pan y fruta Kcal:356 P:10.2 H:57.9 L:8.4	DIA 17 Puré de verduras Gallitos rebozados Pan y yogur Kcal:359 P:18.6 H:39.8 L:12.6
DIA 20 Macarrones con tomate Merluza en salsa verdes Pan y fruta Kcal:455 P:18.7 H:58.4 L:14.8	DIA 21 Lentejas estofadas Tortilla francesa Pan y fruta Kcal:451 P:16.8 H:55.9 L:15.9	DIA 22 Crema de zanahorias Salchichas frescas Pan y natillas Kcal:394 P:13.1 H:36.5 L:21.2	DIA 23 Cocido completo Pan y fruta Kcal:428 P:18.7 H:64 L:8.4	DIA 24 Menestra de verduras Croquetas de bacalao Pan y yogur Kcal:381 P:18.2 H:48.1 L:11.4
DIA 27 Menestra de verduras Gallitos empanados Pan y fruta Kcal:441 P:20.6 H:60.6 L:10.5	DIA 28 Espaguetis con tomate Salchichas de pavo con verduras Pan y fruta Kcal:441 P:14.2 H:42.3 L:23.1	DIA 29 Crema de calabacín Merluza a la romana Pan y natillas Kcal:357 P:16.3 H:41.5 L:13.4	DIA 30 Sopa de arroz y verduras Pollo en salsa Pan y fruta Kcal:377 P:17.4 H:46 L:12.3	DIA 31 Judías verdes con tomate Cinta de lomo a la plancha Pan y yogur Kcal:405 P:22.7 H:27.1 L:22.1

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.