

Recomendaciones para los padres:

- Recordad que los niños deben utilizar los cubiertos y vajillas adecuados a las capacidades manipulativas del niño/niña y que sean seguros.
- Acostúmbrales a lavarse las manos antes de comer y a cepillarse los dientes después de comer.

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

Recomendaciones específicas niños/as de 1 a 3 años:

- Las ingesta recomendada de energía en niños de 1-3 años es alrededor de 1250 kilocalorías repartidas de forma equilibrada a lo largo
 - 20% desayuno
 - 35% comida
 - 15% merienda
 - 30% cena
- Si se les da almuerzo/recreo sería aconsejable darles pequeños trozos de fruta.



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



MENÚ CENTROS DE EDUCACION INFANTIL EL ARRULLO



MENÚ DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	DIA 1 Crema de verduras Filetes rusos Pan y fruta Kcal:433 P:15.5 P:52.9 H:16.1	DÍA 2 Cocido completo Pan y fruta Kcal:428 P:18.7 H:64 L:8.4	DIA 3 Macarrones con tomate Merluza en salsa de verduras Pan y yogur Kcal:435 P:20.1 H:51.6 L:15.4	DIA 4 Judías verdes con tomate Cinta de lomo a la plancha Pan y yogur Kcal:405 P:22,7 H:27,1 L:22,1
DIA 7	DIA 8	DIA 9 Judías blancas estofadas Tortilla de patatas Pan y fruta Kcal:385 P:14.9 H:47.2 L:13.2	DIA 10 Espaguetis con tomate Merluza en salsa de verduras Pan y fruta Kcal:437 P:16 H:61.9 L:12.3	DIA 11 Sopa de picadillo y arroz Muslitos en salsa de verduras Pan y yogur Kcal:413 P:22.2 H:43.1 L:15.9
CERRADO	FESTIVO			
DIA 14 Menestra de verduras Pollo en salsa Pan y fruta Kcal:369 P:18.1 H:46.9 L:10.5	DIA 15 Judías blancas con verduras Gallitos empanados Pan y fruta Kcal:404 P:20.5 H:44.2 L:14.4	DIA 16 Espaguetis con tomate Tortilla francesa Pan y fruta Kcal:380 P:10.9 H:55 L:11.9	DIA 17 Patatas estofadas con carne Pan y fruta Kcal:353 P:17.5 H:43.5 L:11	DIA 18 Cocido completo Pan y yogur Kcal:426 P:22.8 H:53.7 L:11.4
DIA 21 Lentejas estofadas Varitas de merluza Pan y natillas Kcal:396 P:18.2 H:50.8 L:11.9	DIA 22 Crema de zanahorias Filetes rusos Pan y fruta Kcal:377 P:14,5 H:47,9 L:12,5	DIA 23 Arroz con verduras y pollo Pan y fruta Kcal:356 P:10.2 H:57.9 L:8.4	DIA 24 CERRADO	DIA 25 FESTIVO
DIA 28 Judías verdes con tomate Croquetas de bacalao Pan y fruta Kcal:421 P:22,6 H:53,7 L:11,4	DIA 29 Macarrones con tomate Pollo con verduritas Pan y natillas Kcal:441 P:20,2 H:46,2 L:18,9	DIA 30 Lentejas estofadas Tortilla francesa Pan y fruta Kcal:334 P:13,7 H:45,6 L:9	DIA 31 CERRADO	

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