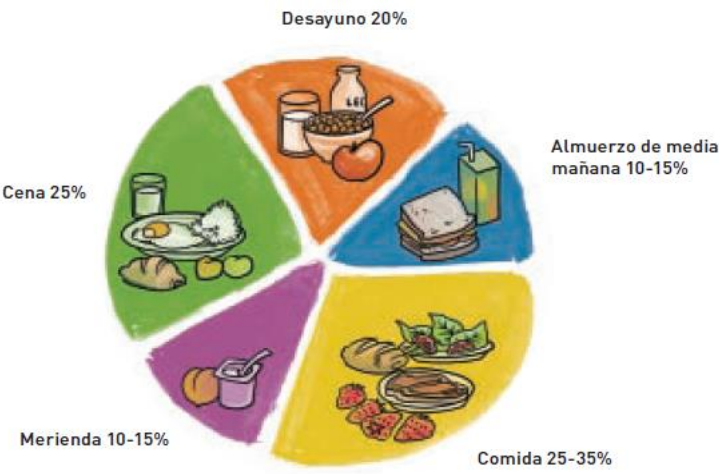


Recomendaciones para los padres:

- Es importante distribuir las comidas a lo largo del día:



- Aprovecha estas épocas en las que empieza a descender la temperatura para dar cítricos (ricos en vitamina C) y ayudar de esta manera a combatir los resfriados.

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



MENÚ CENTROS DE EDUCACION INFANTIL EL ARRULLO

PIRÁMIDE ALIMENTARIA PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES



Mantequilla, embutidos y otros alimentos grasos
2-4 raciones semanales

Legumbres y frutos secos
2-3 raciones semanales

Carnes, pescado, huevo, embutidos magros
2-3 raciones diarias

Leche, y derivados lácteos
3-4 raciones diarias

Frutas y verduras
3-5 raciones diarias

Agua y bebidas
de 5 a 8 vasos

Cereales, pasta, arroces y plátano
6 raciones diarias

Aceite de oliva
3-4 raciones diarias

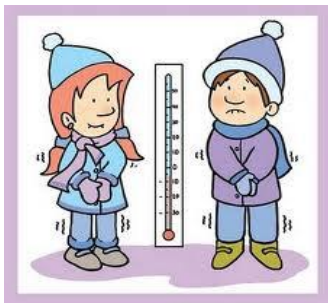
Pan y féculas
6 raciones al día

Arroz

Pasta

¡Come de colores!
Todos los alimentos son buenos, pero no en las mismas cantidades

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 NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 2 Macarrones con tomate Albóndigas con verduras Pan y fruta Kcal:454 P:19,1 H:51,6 L:17,6	DIA 3 Lentejas estofadas Tortilla francesa Pan y fruta Kcal:334 P:13,7 H:45,6 L:9	DIA 4 Judías verdes con tomate Croquetas de bacalao Pan y fruta Kcal:421 P:22,6 H:53,7 L:11,4	DIA 5 Puré de verduras Pollo en salsa Pan y fruta Kcal:402 P:18,4 H:44,6 L:15	DIA 6 Sopa de arroz Merluza en salsa verde Pan y yogur Kcal:369 P:20,1 H:43,8 L:11,8
DIA 9 FESTIVO	DIA 11 Patatas estofadas con carne Pan y fruta Kcal:334 P:15,2 H:48,1 L:7,3	DIA 11 Guisantes con jamón Gallitos rebozados Pan y natillas Kcal:369 P:16,9 H:39,9 L:14,9	DIA 12 Cocido completo Pan y yogur Kcal:428 P:18,7 H:64 L:8,4	DIA 13 Arroz tres delicias Tortilla de patatas Pan y fruta Kcal:450 P:12,6 H:65,3 L:14,2
DIA 16 Lentejas estofadas Gallitos rebozados Pan y fruta Kcal:383 P:15,9 H:49 L:11,8	DIA 17 Macarrones con tomate Pollo con verduras Pan y fruta Kcal:483 P:21 H:54,7 L:18,4	DIA 18 Puré de verduras Varitas de merluza Pan y fruta Kcal:336 P:10,8 H:44,5 L:11,7	DIA 19 Judías blancas estofadas Tortilla francesa Pan y fruta Kcal:400 P:18,6 H:40,5 L:16,4	DIA 20 Arroz con tomate Albóndigas con verduras Pan y yogur Kcal:386 P:19,7 H:35,1 L:17,9
DIA 23 Sopa de arroz y verduras Filetes rusos Pan y fruta Kcal:361 P:14,3 H:48,9 L:10,6	DIA 24 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Pan y fruta Kcal:380 P:17,7 H:48,9 L:11,4	DIA 25 Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Pan y fruta Kcal:415 P:20,3 H:36,1 L:20,5	DIA 26 Lentejas estofadas Tortilla de patatas Pan y fruta Kcal:414 P:15,2 H:55 L:12,7	DIA 27 Menestra de verduras Croqueta de bacalao Pan y yogur Kcal:456 P:30,1 H:48,9 L:14,1
DIA 30 Lentejas estofadas Croquetas de bacalao Pan y fruta Kcal:384 P:15,4 H:57,2 L:8,4				

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.