

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.



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 OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DIA 1 Crema de calabacín San jacobos Pan y fruta Kcal:346 P:14,4 H:44,9 L:10,5	DIA 2 Lentejas estofadas Tortilla francesa Pan y fruta Kcal:334 P:13,7 H:45,6 L:9
DIA 5 Guisantes con jamón Gallos con patatas fritas Pan y fruta Kcal:450 P:12,6 H:65,3 L:14,2	DIA 6 Arroz con tomate Albóndigas con verduras Pan y fruta Kcal:388 P:15,6 H:45,4 L:14,9	DIA 7 Lentejas estofadas Tortilla francesa Pan y fruta Kcal:400 P:18,6 H:40,5 L:16,4	DIA 8 Espaguetis con carne Merluza con guisantes Pan y fruta Kcal:380 P:17,7 H:48,9 L:11,4	DIA 9 Puré de verduras Pollo en salsa Pan y yogur Kcal:401 P:22,5 H:34,3 L:18,1
DIA 12 FESTIVO	DIA 13 Judías blancas estofadas Barritas de merluza Pan y fruta Kcal:405 P:22,3 H:48,6 L:11,8	DIA 14 Macarrones con tomate Pollo con verduras Pan y natillas Kcal:441 P:20,2 H:46,2 L:18,9	DIA 15 Judías verdes con tomate Tortilla de patatas Pan y fruta Kcal:373 P:11 H:47 L:14,1	DIA 16 Cocido completo Pan y yogurt Kcal:428 P:18,7 H:64 L:8,4
DIA 19 Espaguetis con tomate Merluza con guisantes Pan y fruta Kcal:425 P:18 H:52,5 L:14,6	DIA 20 Crema de zanahorias Cinta de lomo Pan y fruta Kcal:377 P:14,5 H:47,9 L:12,5	DIA 21 Lentejas estofadas Tortilla francesa Pan y fruta Kcal:334 P:13,7 H:45,6 L:9	DIA 22 Arroz con verduras y pollo Pan y fruta Kcal:356 P:10,2 H:57,9 L:8,4	DIA 23 Menestra de verduras Croqueta de bacalao Pan y yogurt Kcal:456 P:30,1 H:48,9 L:14,1
DIA 26 Sopa de arroz y verduras Pollo en salsa Pan y fruta Kcal: 377 P:17,4 H: 46 L: 12,3	DIA 27 Espaguetis con tomate Tortilla de calabacín Pan y fruta Kcal: 380 P: 20,2 H: 48,9 L: 15,7	DIA 28 Lentejas estofadas Gallitos rebozados Pan y natillas Kcal:383 P:15,9 H:49 L:11,8	DIA 29 Crema de zanahorias Filetes rusos Pan y fruta Kcal:379 P:14,2 H:50,3 L:11,8	DIA 30 Judías verdes con tomate Croquetas de bacalao Pan y yogurt Kcal:416 P:14,1 H:57,3 L:12,6

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.