Escuela Infantil Risitas



MENÚ SÓLIDO OCTUBRE 2026

*MEDIA RACIÓN DE PROTEÍNA ANIMAL DIARIA. MENÚ REVISADO POR NUTRICIONISTA (AMANDA RÁEZ IGLESIAS Col. MAD00986)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 y 2 octubre				**Comida:** Sopa de lluvia (pasta maravilla). Merluza con verduras. Fruta. **Merienda:** Sándwich de queso.	**Comida:** Lentejas estofadas con verduras. Ensalada de tomate.Fruta. **Merienda:** Yogur blanco natural sin azúcar.
5 al 8 octubre	**Comida:** Macarrones integrales con tomate. Merluza al horno con verduras.Fruta. **Merienda:** Sándwich de jamón york.	**Comida:** Puré de calabacín Tortilla francesa con quesito. Fruta. **Merienda:** Yogur blanco natural sin azúcar.	**Comida:** Arroz a la cubana. Longanizas de pollo. Fruta. **Merienda:** Fruta.	**Comida:** Sopa de lluvia (pasta maravilla). Salmón con verduras. Fruta. **Merienda:** Sándwich de queso.	**FESTIVO AUTONOMICO**
13 al 16 octubre	**FESTIVO NACIONAL**	**Comida:** Puré de verduras Tortilla de patata. Fruta. **Merienda:** Yogur blanco natural sin azúcar.	**Comida:** Arroz al horno infantil. Ensalada de tomate. Fruta. **Merienda:** Fruta.	**Comida:** Sopa de lluvia (pasta maravilla). Merluza con verduras. Fruta. **Merienda:** Sándwich de queso.	**Comida:** Alubias blancas con calabaza. Ensalada de tomate. Fruta. **Merienda:** Yogur blanco natural sin azúcar.
19 al 23 octubre	**Comida:** Hélices con nata. Merluza al horno con verduras. Fruta. **Merienda:** Sándwich de jamón york	**Comida:** Puré de calabaza. Tortilla francesa con quesito. Fruta. **Merienda:** Yogur blanco natural sin azúcar.	**Comida:** Paella valenciana. Ensalada de tomate. Fruta. **Merienda:** Fruta.	**Comida:** Sopa de lluvia (pasta maravilla). Hamburguesa de pollo con verduras. Fruta. **Merienda:** Sándwich de queso.	**Comida:** Lentejas estofadas con verduras. Ensalada de tomate.Fruta. **Merienda:** Yogur blanco natural sin azúcar.
26 al 30 octubre	**Comida:** Macarrones integrales con tomate. Merluza con verduras. Fruta. **Merienda:** Sándwich de jamón york	**Comida:** Puré de verduras. Tortilla de patata. Fruta. **Merienda:** Yogur blanco natural sin azúcar.	**Comida:** Arroz con acelgas. Ensalada de tomate y queso fresco. Fruta. **Merienda:** Fruta.	**Comida:** Sopa de lluvia (pasta maravilla). Merluza con verduras. Fruta. **Merienda:** Sándwich de queso.	**Comida:** Alubias blancas con calabaza. Ensalada de tomate. Fruta. **Merienda:** Yogur blanco natural sin azúcar.

***** Siguiendo el reglamento europeo sobre información alimentaria, les informamos que estos alimentos contienen algún ingrediente catalogado como alérgeno alimentario: Cereales con gluten, Crustáceos, Moluscos, Pescado, Huevos, Soja, Apio, Leche y productos con lácteos (incluida la lactosa). Si el niño/a es o puede ser alérgico a alguno de éstos alimentos rogamos nos lo comuniquen a la mayor brevedad. Les informamos que los aditivos que se pueden utilizar en la elaboración son: pimiento colorado, ajo en polvo, sal de mesa y aceite de oliva.

Alérgenos: Gluten Apio Sulfitos Huevo Pescado Leche Soja

OBSERVACIONES PARA CASA

ALIMENTOS COMIDA	PROPUESTAS CENA
Cereales (pasta o arroz), patatas	Verduras/hortalizas
Verduras	Cereales (arroz o pasta) o patatas
Legumbre	Pescado o huevo
Carne	Legumbre, pescado, huevo
Pescado	Legumbre, huevo o carne magra
Huevo	Legumbre o pescado
Lácteo	Fruta
Fruta	Fruta o lácteo

Amanda Ráez Iglesias
Col. MAD00986
CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid

CANTIDADES DE PROTEÍNA

Amanda Raez Iglesias
Col. MAD00986
CODINMA

Es importante insistir en la importancia de disminuir los alimentos de origen animal, tal y como nos marcan los organismos sanitarios de referencia.

Las cantidades de proteínas de origen animal AL DÍA en niños de entre 0-3 años deben ser:

Alimento	Gramaje habitual	Cantidades recomendadas para niños de 6-12 meses*	Cantidades recomendadas para niños de 12meses a 3 años (se debe aumentar progresivamente)
1 trozo de carne de cerdo o ternera	80 g	20-30 g (1/3 trozo de lomo)	40- 50 g (1/2 trozo de lomo)
1 pechuga de pollo	150-200 g	20-30 g (1/6 pechuga)	40-50 g (1/3 pechuga)
1 filete de merluza	60-100 g	30-40 g (1/2 rodaja de merluza)	60-70 g (1 rodaja pequeña o ½ grande)
1 huevo	Unidad pequeña (S) < 53 g Unidad mediana (M) 53-63 g Unidad grande (L) 63-73 g	1 unidad pequeña (S)	1 unidad mediana (M)

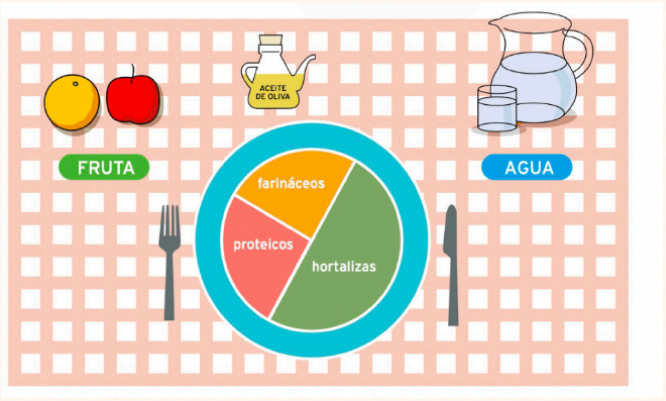
* No es conveniente incluir la cantidad de carne (20-30 g / 40-50 g) o de pescado (30-40 g / 60-70 g) indicada en más de una comida al día. Si se quiere incluir carne o pescado en la comida y la cena, habría que fraccionar las cantidades.

El menú de la escuela está elaborado de manera que las raciones de proteína de origen animal son la mitad de la cantidad diaria recomendada para la edad.

OBSERVACIONES

- Las cenas se deben elaborar teniendo en cuenta las comidas semanales y basarlas en el plato de Harvard, procurando que la distribución sea lo más similar a:
  - 1/4 del plato farináceos (pan, pasta, arroz, patata)
  - 1/4 del plato proteína saludable (legumbres, huevo, carne, pescado)
  - 1/2 del plato hortalizas (cocinadas o crudas) y frutas
- Es recomendable intercalar entre cereales integrales y refinados, exceptuando el arroz, que en los primeros años de vida debe ser blanco.
- La dieta debe ser variada y utilizar técnicas culinarias y presentaciones distintas. Es importante involucrar a los niños en las recetas.

Por encima de los 12 meses es importante que los niños coman alimentos sólidos tanto en casa como en la escuela infantil con el fin de evitar alteraciones de las habilidades motoras orales, mala aceptación de nuevas texturas o mayor riesgo de atragantamientos.





Amanda Ráez Iglesias
Col. MAD00986
CODINMA