Escuela Infantil Risitas



MENÚ SEMANAL TRITURADO

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Comida: Puré de judía verde, zanahoria, cebolla, patata y **merluza.** **Postre (opcional, a partir 9 meses):** yogur natural sin azúcar.	**Comida:** Puré de zanahoria, calabacín, patata y pollo. **Postre (opcional, a partir 9 meses):** yogur natural sin azúcar.	**Comida:** Puré de calabaza, zanahoria, cebolla y garbanzos. **Postre (opcional, a partir 9 meses):** yogur natural sin azúcar.	**Comida:** Puré de judía calabacín, patata, cebolla y **huevo.** **Postre (opcional, a partir 9 meses):** yogur natural sin azúcar.	**Comida:** Puré de cebolla, patata y guisantes. **Postre (opcional, a partir 9 meses):** yogur natural sin azúcar.
Merienda: fruta troceada/machacada o puré de fruta.	**Merienda:** fruta troceada/machacada o puré de fruta.	**Merienda:** fruta troceada/machacada o puré de fruta.	**Merienda:** fruta troceada/machacada o puré de fruta.	**Merienda:** fruta troceada/machacada o puré de fruta.

***** Siguiendo el reglamento europeo sobre información alimentaria, les informamos que estos alimentos contienen algún ingrediente catalogado como alérgeno alimentario: Pescado, Huevos, 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.

Alérgenos: **Huevo** **Pescado** **Leche**

CANTIDADES DE PROTEÍNA

Amanda Ráez 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.