

Menú de 2-6 años

RECUERDA:

- 1) COME LOCAL, DE TEMPORADA Y A PODER SER ECOLÓGICO. CUANTO MÁS FRESCO MEJOR. CUANTO MÁS VEGETAL MEJOR.
- 2) DISFRUTA COCINANDO. DEDÍCALLE EL TIEMPO SUFICIENTE ENTRE SEMANA Y UN POCO MÁS EL FIN DE SEMANA. INVOLUCRA A LOS NIÑOS EN LA PREPARACIÓN DE LOS PLATOS SIEMPRE QUE SE PUEDA
- 3) DUERME BIEN
- 4) MUÉVETE DIARIAMENTE CON UN TIPO DE EJERCICIO DONDE TE IMPLIQUES (HAY QUE SUDAR, PONERSE ROJO, ESFORZARSE...)
- 5) BEBE SÓLO AGUA, NINGÚN LÍQUIDO SERÁ NUNCA TAN SANOS
- 6) ENTRA EN CONTACTO CON LA NATURALEZA AL MENOS UNA VEZ EN SEMANA

NINGUNO DE LOS ALIMENTOS OFERTADOS CONTIENE GRASAS TRANS AÑADIDAS/ NINGUNO DE LOS ALIMENTOS OFERTADOS CONTIENE POTENCIADORES DEL SABOR / NINGUNO DE LOS ALIMENTOS OFERTADOS CONTIENE AZÚCARES AÑADIDOS

LOS PRODUCTOS ECOLÓGICOS UTILIZADOS EN ESTE PERIODO SON:

El MENÚ ESCOLAR cumple los requisitos nutricionales específicos para el grupo de edad 2-6 años:

- Energía:** 525 ±60 kcal (465-585 kcal)
- Grasas:** 30-35% (17,5-20,4 g)
- Proteínas** 10-15% (13,1-19,7 g)
- Hidratos carbono** 55-60% (65,6-78,8 g)

LAS VERDURAS Y HORTALIZAS DE LA ESTACIÓN SERÁN DIFERENTES EN CADA MES, DEPENDIENDO DE LA ÉPOCA Y LA DISPONIBILIDAD. COMO ORIENTACIÓN SE COMPLEMENTA EL MENÚ CON 4 TABLAS DE VERDURAS, HORTALIZAS Y FRUTAS DE TEMPORADA EN ANDALUCÍA.

ALÉRGENOS:



CONTIENE
GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS
DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS
DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS



MOLUSCOS



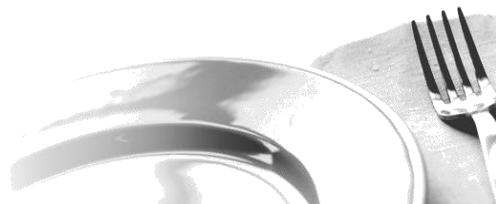
ALTRAMUCES

ENSALADAS: hay que dar protagonismo a las ensaladas para que los niños vean la importancia de estas y se acostumbren a los vegetales crudos, con sus diferentes colores y sus diferentes texturas.

ENSALADA NAZARÍ	ENSALADA MEDITERRÁNEA	ENSALADA ARCOIRIS	ENSALADA SIERRA NEVADA	ENSALADA DE LA ESTACIÓN
Col blanca, almendras, pasas, ajo frito y pimentón	Tomate, queso fresco, aceitunas negras y albahaca	Pepino, zanahoria cruda rallada, remolacha cruda rallada y maíz cocido sin azúcar añadido	Lechuga, hinojo, aceitunas verdes y brotes de alfalfa	Otoño: escarola, manzana, granada y nueces Invierno: col Kale, naranja y piñones Primavera: canónigos, fresas y queso fresco Verano: lechuga, aguacate y mango

Desayuno	Fruta+ leche + pan + tomate (o aguacate) + AOVE (aceite de oliva virgen extra) Leche + copos de avena + cacao puro sin azúcar
Media Mañana	Fruta

Menú de 2-6 años



1ª SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada Nazarí	Ensalada Mediterránea	Ensalada Sierra Nevada	Ensalada de la estación	Ensalada Arcoiris
Tallarines con verduras y tortilla de perezil	Cocido de Garbanzos con carne	Sopa de picadillo y pescado blanco	Arroz con tomate Carne al horno o plancha	Crema de legumbres Pescado azul fresco
Fruta fresca Pan integral y agua	Fruta fresca Pan integral y agua	Fruta fresca Pan integral y agua	Yogur Pan integral y agua	Fruta fresca Pan integral y agua
(Alérgenos: gluten frutos de cáscara, lácteos)	(Alérgenos: gluten, frutos de cáscara, lácteos)	(Alérgenos: gluten, pescado)	(Alérgenos: gluten, pescado, frutos de cáscara, apio)	(Alérgenos: gluten, apio)

2ª SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada Nazarí	Ensalada Mediterránea	Ensalada Sierra Nevada	Ensalada de la estación	Ensalada Arcoiris
Macarrones salteados con calabacín, zanahoria y huevo cocido picado	Estofado de ternera Berenjena o calabacín	Cazuela de fideos con pescado blanco	Lentejas estofadas con carne	Crema de verduras y pescado azul fresco
Fruta fresca Pan integral y agua	Fruta fresca Pan integral y agua	Arroz con leche Pan integral y agua	Fruta fresca Pan integral y agua	Fruta fresca Pan integral y agua
(Alérgenos: gluten frutos de cáscara, huevo)	(Alérgenos: gluten, lácteos)	(Alérgenos: gluten, apio)	(Alérgenos: gluten, frutos de cáscara, lácteos)	(Alérgenos: gluten, pescado)

3ª SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada Nazarí	Ensalada Mediterránea	Ensalada Sierra Nevada	Ensalada de la estación	Ensalada Arcoiris
Espaguetis con boloñesa de verduras y tortilla paisana (con verduras según estación)	Cocido de garbanzos con carne	Sopa de picadillo y pescado blanco	Potaje de judías con verduras de la estación y carne	Arroz con tomate y pescado azul fresco
Fruta fresca Pan integral y agua	Fruta fresca Pan integral y agua	Fruta fresca Pan integral y agua	Yogur Pan integral y agua	Fruta fresca Pan integral y agua
(Alérgenos: gluten frutos de cáscara, lácteos)	(Alérgenos: gluten, frutos de cáscara, apio)	(Alérgenos: gluten, pescado, apio)	(Alérgenos: gluten, lácteos, frutos de cáscara)	(Alérgenos: gluten, pescado)

4ª SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada Nazarí	Ensalada Mediterránea	Ensalada Sierra Nevada	Ensalada de la estación	Ensalada Arcoiris
Espirales con salsa de tomate y tortilla de espinacas	Crema de legumbre Carne al horno o a la plancha	Patatas en ajopollo Pescado blanco	Lentejas estofadas con carne	Arroz caldoso o paella mixta
Fruta fresca Pan integral y agua	Fruta fresca Pan integral y agua	Fruta fresca Pan integral y agua	Natillas caseras Pan integral y agua	Fruta fresca Pan integral y agua
(Alérgenos: gluten frutos de cáscara, lácteos, huevo)	(Alérgenos: gluten, lácteos)	(Alérgenos: gluten)	(Alérgenos: gluten, lácteos, frutos de cáscara)	(Alérgenos: gluten, pescado)

Ideas para cenas en casa:

Lunes: ensalada de hortalizas + muslo de pollo al horno + arroz integral hervido + fruta

Martes: verduras al vapor + huevo cocido/tortilla + pan integral + fruta

Miércoles: ensalada hortalizas + frutos secos crudos y sin sal + pasta integral cocida+ fruta

Jueves: puré de verduras con patatas + pescado vapor + fruta

Viernes: ensalada de hortalizas + queso + pan integral + fruta