

## Menú de 2-6 años

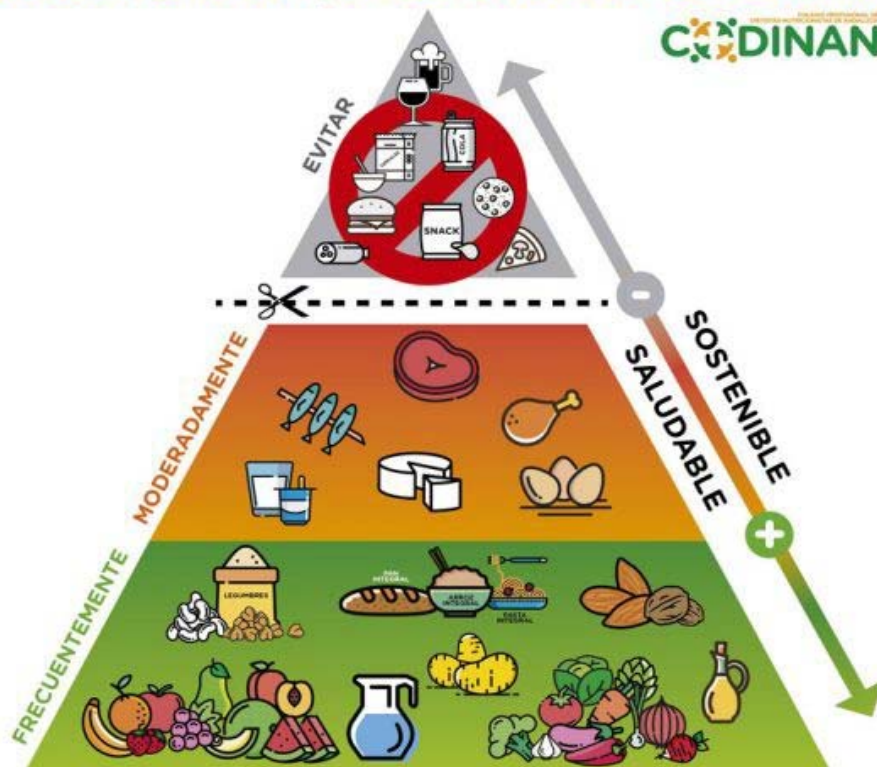
### RECUERDA:

- 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 Y LAS NIÑAS 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 SANO
- 6) ENTRA EN CONTACTO CON LA NATURALEZA AL MENOS UNA VEZ EN SEMANA

La alimentación en las Escuelas Infantiles de la Fundación Granada Educa está basada en la nueva Pirámide Nutricional del Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de Andalucía

## PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN

SALUDABLE PARA TI, RESPETUOSA CON EL PLANETA



Elaborado por la Comisión de Trabajo de Restauración Colectiva, marzo 2018

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

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, HORTALIZAS y FRUTAS 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 y las niñas vean la importancia de estas y se acostumbren a los vegetales crudos, con sus diferentes colores y sus diferentes texturas. Por ello se presentarán en "Bouquet" o en bandas.

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES   |
|--|---|--|--|---|
| ENSALADA NAZARÍ                                    | ENSALADA MEDITERRÁNEA                             | ENSALADA SIERRA NEVADA   | ENSALADA DE LA ESTACIÓN  | ENSALADA ARCOIRIS   |
| Col blanca, almendras, pasas, ajo frito y pimentón | Tomate, queso fresco, aceitunas negras y albahaca | Lechuga, hinojo, aceitunas verdes, zanahoria rallada y brotes de alfalfa | <b>Otoño:</b> escarola, persimon, granada y nueces<br><b>Invierno:</b> espinacas, naranja y piñones<br><b>Primavera:</b> canónigos y fresas<br><b>Verano:</b> tomate y pepino en dados | Zanahoria cruda rallada, pepino, remolacha cruda rallada y maíz cocido sin azúcar añadido |

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Desayuno</b>     | Fruta+ leche + pan + tomate (o aguacate) + AOVE (aceite de oliva virgen extra)<br>Leche + copos de avena + cacao puro sin azúcar |
| <b>Media Mañana</b> | Fruta + pan integral con aceite  |

Las técnicas de fritura sólo se utilizarán, cómo máximo, un día a la semana, con aceite de oliva y siempre con cambio de este en cada fritura, para evitar la acumulación de acrilamida, sustancia tóxica.

En caso de cumpleaños se recomienda a las familias llevar hogaza de pan integral de masa madre en vez de bizcocho, para evitar el consumo de azúcares en la escuela (siempre acompañado del ticket de compra para comprobar trazabilidad).



1ª SEMANA

| LUNES   | MARTES                                     | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   |
|---|--|--|---|---|
| Ensalada Nazarí   | Ensalada Mediterránea                      | Ensalada Sierra Nevada   | Ensalada de la estación                             | Ensalada Arcoiris   |
| -Tallarines con verduras en dados<br>-Tortilla de perejil | -Puchero de garbanzos con verduras y carne | -Sopa de picadillo -<br>Pescado blanco al horno o a la plancha | -Arroz con tomate<br>-Carne al horno o a la plancha | -Crema de legumbres y verduras<br>-Pescado azul fresco frito en aceite de oliva virgen extra (AOVE) |
| Fruta fresca<br>agua                                      | Fruta fresca<br>agua                       | Fruta fresca<br>agua   | Yogur<br>agua                                       | Fruta fresca<br>agua  |
| (Alérgenos: gluten, frutos de cáscara, huevo)             | (Alérgenos: gluten, apio, lácteos)         | (Alérgenos: gluten, apio, pescado, huevo)                      | (Alérgenos: gluten, frutos de cáscara, lácteos)     | (Alérgenos: gluten, apio, pescado)  |

2ª SEMANA

| LUNES   | MARTES                                  | MIÉRCOLES   | JUEVES                                       | VIERNES   |
|---|---|---|--|---|
| Ensalada Nazarí   | Ensalada Mediterránea                   | Ensalada Sierra Nevada  | Ensalada de la estación                      | Ensalada Arcoiris   |
| -Macarrones salteados con calabacín y zanahoria<br>-Huevo | -Estofado de ternera, patata y verduras | -Cazuela de fideos con pescado blanco y calamares<br>Arroz con leche casero<br>Agua | -Lentejas estofadas con verduras y carne     | -Crema de verduras y picatostes horneados<br>-Pescado azul fresco frito en AOVE |
| Fruta fresca<br>agua                                      | Fruta fresca<br>agua                    | Fruta fresca<br>agua  | Fruta fresca<br>agua                         | Fruta fresca<br>agua  |
| (Alérgenos: gluten, frutos de cáscara, huevo)             | (Alérgenos: gluten, apio, lácteos)      | (Alérgenos: gluten, lácteos, pescado, apio, marisco y crustáceos)                   | (Alérgenos: gluten, apio, frutos de cáscara) | (Alérgenos: gluten, apio, 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<br>-Tortilla de espinacas | - Cocido de garbanzos con verduras y carne | -Sopa de picadillo<br>-Pescado blanco al horno o plancha | -Potaje de habichuelas blancas con verduras y carne   | -Arroz con tomate<br>-Pescado azul fresco frito en AOVE |
| Fruta fresca<br>agua   | Fruta fresca<br>agua                       | Fruta fresca<br>agua                                     | Yogur<br>agua   | Fruta fresca<br>agua                                    |
| (Alérgenos: gluten, frutos de cáscara, huevo)                  | (Alérgenos: gluten, apio, lácteos)         | (Alérgenos: gluten, pescado, huevo, apio)                | (Alérgenos: gluten, apio, frutos de cáscara, lácteos) | (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<br>-Tortilla paisana (con verduras según estación) | -Crema de legumbre y verduras<br>-Carne al horno o a la plancha | -Patatas en ajopollo<br>-Pescado blanco rebozado o plancha | -Lentejas estofadas con verduras y carne                     | -Arroz caldoso o paella mixta                       |
| Fruta fresca<br>agua  | Fruta fresca<br>agua  | Fruta fresca<br>agua                                       | Yogur<br>agua  | Fruta fresca<br>agua                                |
| (Alérgenos: gluten, frutos de cáscara, huevo)                                     | (Alérgenos: gluten, apio, lácteos)                              | (Alérgenos: gluten, huevo, frutos de cáscara, pescados)    | (Alérgenos: gluten, lácteos, huevo, apio, frutos de cáscara) | (Alérgenos: gluten, pescado, crustáceos y mariscos) |

### **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 artesano + pan integral + fruta