

# LA ALIMENTACIÓN EN LA ESCUELA INFANTIL



Al igual que para vosotros los padres, la alimentación infantil es fundamental también en nuestra escuela, ya que ésta contribuye a lograr el potencial físico y cognitivo que deseamos para nuestros pequeños alumnos (además de ayudarles a protegerse de las enfermedades).

Para que la nutrición de los más pequeños sea sana, equilibrada y completa incluimos en nuestros menús los nutrientes más importantes, como:



- **Proteínas.**- tienen un gran valor biológico y los aminoácidos que necesitamos para formar células, tejidos, neuronas, huesos... las encontramos principalmente en la carne y la clara de huevo.
- **Hidratos.**- son nuestra fuente de energía, nos aportan vitaminas y minerales, los encontramos en: verduras, frutas, legumbres, cereales...
- **Grasas.**- las necesitamos para formar membranas y para establecer las conexiones neuronales. Son especialmente importantes los ácidos grasos poliinsaturados (omega 3) y monoinsaturados (ácido oléico, linoleico...)
- **Hierro.**- este mineral es muy importante para los más pequeños, ya que en esta etapa es uno de los minerales que más necesita (contribuye a la formación de la hemoglobina). Lo encontramos en las carnes y en los vegetales de hoja verde.
- **Calcio.**- fundamental para la formación ósea, su aporte se consigue en todo el grupo de los lácteos.
- **Vitamina B.**- importante para inmunizarnos, producir energía y cuidar nuestra mente, lo encontramos en los cereales y en las legumbres fundamentalmente.

Pero además de su valor nutricional, en la escuela la comida es un momento educativo de gran importancia. En él nuestros pequeños se inician en hábitos y destrezas que favorecen su autonomía y desarrollo integral, despertando en ellos el interés por mantener hábitos saludables a través de una alimentación sana y equilibrada. Su valor como momento de interacción social, de relación entre iguales y de apoyo, para reforzar los contenidos educativos desarrollados durante el resto de la jornada, es incuestionable.

Para reforzar la trascendencia educativa de este momento contamos con vosotros, las familias, para unificar criterios y ofrecer a los pequeños los mejores modelos de aprendizaje.

Todos los meses estará disponible en la Web del centro, así como en la agenda digital Bynapp, el menú mensual así como los menús de todos aquellos pequeños que tengan intolerancias o alergias alimenticias a diferentes alimentos.

MENÚ SIN PESCADO NOVIEMBRE 2016				
LIMES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DÍA 3</b> Sancocho de calabacín con champiñones y jamón york. Limonero fresco de almendra con verduras. Fruta y pan.	<b>DÍA 4</b> Crema de verduras. Pasta de pollo con ensalada de brócoli y tomate. Fruta y pan.	<b>DÍA 5</b> Zuflores Mariscos: entrecabos. Tortitas de queso con verduras. Fruta y pan.	<b>DÍA 6</b> Crema de calabacín. Pasta de arroz con champiñones y queso. Fruta y pan.	<b>DÍA 7</b> Arroz con verduras: zanahoria, judías verdes, calabacín y pimiento. Limonero fresco de almendra. Fruta y pan.
<b>DÍA 10</b> Crema de espárragos. Tortitas de queso con champiñones y queso. Fruta y pan.	<b>DÍA 11</b> Sopa de verduras. Pasta de pollo con patatas, queso y ensalada de brócoli y tomate. Fruta y pan.	<b>DÍA 12</b> Lengas con verduras. Pasta de pollo con queso con patatas. Fruta y pan.	<b>DÍA 13</b> Crema de patatas y zanahoria. Pasta de tomate con ensalada de tomate. Fruta y pan.	<b>DÍA 14</b> Espárragos a la salchicha. Pasta de pollo a la albóndiga con ensalada. Fruta y pan.
<b>DÍA 17</b> Arroz Marisco con salsa de tomate. Tortitas de queso con ensalada de brócoli y queso. Fruta y pan.	<b>DÍA 18</b> Crema de zanahoria. Pasta de pollo con queso y queso. Fruta y pan.	<b>DÍA 19</b> Sopa de Cuscús. Cuscús especiada. Fruta y pan.	<b>DÍA 20</b> Berenjena de verduras. Tortitas de queso con queso y queso. Fruta y pan.	<b>DÍA 21</b> Arroz Marisco con zanahoria. Berenjena de pollo con queso y zanahoria. Fruta y pan.
<b>DÍA 24</b> Arroz con tomate. Limonero fresco de almendra con ensalada. Fruta y pan.	<b>DÍA 25</b> Zuflores verduras. Tortitas de queso con queso y queso. Fruta y pan.	<b>DÍA 26</b> Pasta de tomate. Pasta de pollo con queso con queso. Fruta y pan.	<b>DÍA 27</b> Pasta de queso: arroz. Tortitas de queso con ensalada de tomate. Fruta y pan.	<b>DÍA 28</b> Crema de verduras. Pasta de pollo con queso y ensalada de brócoli y queso. Fruta y pan.

# EL MENÚ DE LOS MÁS PEQUEÑOS



En nuestra Escuela Infantil el menú de los más pequeños se **adapta a las necesidades nutricionales** que las familias, a través de vuestros pediatras de cabecera, nos vais demandando para vuestros hijos. De esta forma los bebés irán pasando de un menú a otro de forma personalizada y adaptada a sus necesidades.

Para contar con unas mayores garantías de **aceptación** de estos nuevos sabores y texturas trataremos de que cada cambio, en la medida de lo posible, comience en casa, durante el fin de semana, continuándolo y afianzándolo diariamente en la Escuela.

De postre a los pequeños que ya puedan tomarlo les ofreceremos un **yogur**, reservando la fruta (en papilla) para la merienda. La introducción del **huevo** no se realizará en el centro ya que al no utilizar huevo fresco sino huevo líquido consideramos más saludable y natural para los bebés que las familias podáis introducirlo los fines de semana cuando ya tomen este alimento.

Para iniciar el gusto por la **alimentación sólida** y favorecer la masticación comenzaremos, cuando llegue el momento, a ofrecerles como “trocitos”, los alimentos que utilizamos para hacer la verdura, es decir, trozos grandes de zanahoria, patata, calabacín, calabaza, etc. Este tipo de alimentación sólida irá sustituyendo al puré de forma progresiva cuando nos aseguremos que los niños y niñas comen una cantidad adecuada.

A partir de que los pequeños coman **legumbres** éstas se irán introduciendo en la dieta semanal tal y como está prevista en el menú de alimentación sólida disponible mensualmente en la Web, en la agenda digital Bynapp y en la recepción del centro. ¡Feliz aprendizaje!

**Menú 1:** Los yogures se introducen a partir del año de edad, debiendo ser especiales hasta esa edad

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>COMIDA</b>	Puré de verdura	Puré de verdura	Puré de verdura	Puré de verdura	Puré de verdura
<b>MERIENDA</b>	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta

**Menú 2:** Se introduce el pollo

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>COMIDA</b>	Puré de verdura con pollo Yogur	Puré de verdura con pollo Yogur	Puré de verdura con pollo Yogur	Puré de verdura con pollo Yogur	Puré de verdura con pollo Yogur
<b>MERIENDA</b>	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta

**Menú 3:** Se introduce ternera

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>COMIDA</b>	Puré de verdura con pollo yogur	Puré de verdura con ternera Yogur	Puré de verdura con pollo Yogur	Puré de verdura con ternera Yogur	Puré de verdura con pollo Yogur
<b>MERIENDA</b>	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta

**Menú 4:** Se introduce el pescado

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>COMIDA</b>	Puré de verdura con pescado Yogur	Puré de verdura con pollo Yogur	Puré de verdura con ternera Yogur	Puré de verdura con pollo Yogur	Puré de verdura con ternera Yogur
<b>MERIENDA</b>	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta