



**CENTROS
EDUCACIÓN INFANTIL
0-3 años**



MENÚS BEBÉS

Puré de verduras con	
Lunes	POLLO
Martes	Pescado
Miércoles	Pollo
Jueves	Ternera
Viernes	Pescado

Progresivamente se les irán introduciendo los menús generales.

Diariamente se les suministrará yogurt como postre en las comidas y puré de frutas en las meriendas.

Componentes de los purés:

Patata, zanahoria, puerro, calabacín, judías verdes, acelgas (en el momento que se aconseja) aceite de oliva.

En caso de dieta:

Patata, zanahoria y arroz.

PREPARACIÓN DEL PURE DE PATATA EN CALDO DE VERDURA

Al principio pondremos a cocer en agua sin sal: media pechuga de pollo (sin piel), un trozo de carne magra de ternera, dos patatas grandes, dos zanahorias, un puerro, una rodaja de cebolla, cuatro judías verdes y medio tomate. Posteriormente podrán añadirse otras verduras frescas que encuentre en el mercado.

Los primeros purés los preparará triturando en el caldo, las patatas y las zanahorias y aliñándolos con una cucharadita de aceite de oliva (0,4º) y SIN SAL.

Cuando el niño esté acostumbrado al nuevo sabor, se trituran también todas las verduras, retirando las fibras largas. Tras el puré se ofrecerá leche (materna o biberón).

Con intervalos de dos semanas iremos añadiendo la carne, comenzando por la pechuga de pollo, después el muslo sin piel ni hueso, carne de ternera y cordero.

No utilizar vísceras, ni huesos ni grasas para “dar sustancia”.

A los diez meses añadirá yema de huevo cocido y a los 11 meses el pescado.

PAPILLA DE FRUTAS.

Se administrará en la toma de la tarde.

Al principio se prepara un BATIDO DE FRUTAS, con leche de fórmula, un cuarto de plátano maduro, un cacito de cereales sin gluten y una naranja.

Puede utilizarse zumo de uva en los niños con estreñimiento, mezclado con el de naranja. Obtendremos un preparado que, por su consistencia, se administrará con el biberón y es conveniente ofrecerlo templado.

NO debe añadirse azúcar, leche condensada o miel, (tampoco en el chupete).

Cuando observe que toma bien el batido, le ofrecerá una papilla, que preparará con medio plátano, 2 ó 3 cacitos de cereales (a partir de los 8 meses pueden ser con gluten o con galletas), el zumo de dos naranjas y leche maternizada como se indicó anteriormente.

A partir de los 9 meses pueden añadirse otras frutas (manzana, pera...) separadas a intervalos de dos semanas. Melocotón y albaricoques (pelados y lavados), fresas y kiwi, después del año de vida.

INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS (Recomendaciones)

- Desde el nacimiento hasta los 5 meses: lactancia materna y/o fórmula adaptada de inicio (nº 1), en la proporción de un cacito raso por cada 30 ml de agua hervida.
- A los 5 meses: lactancia materna, mixta (pecho + biberón) o artificial cambiando a fórmula de continuación (nº 2).
Añadir un cacito de cereales SIN gluten, por cada 60 ml de biberón, en dos tomas (mañana y noche). La consistencia de la papilla será líquida.
- A los 6 meses: puré de patata y verduras, SIN sal, aliñado con aceite de oliva. Evitar coles, nabos y repollo. Con intervalos de dos semanas se añadirán carne (pollo, ternera y cordero desgrasado).
- A los 7 meses: frutas naturales, en la toma de la tarde. NO debe añadir azúcar, ni miel, ni leche condensada y tampoco galletas con gluten.
Evitará las frutas más alergénicas como fresas, kiwi y melocotón.
- A los 8 meses: cereales con gluten (sin miel), galletas y pan.
Yogurt elaborado con leche de continuación (“mi primer yogurt”)
- A los 9 meses: fiambres (jamón cocido, pavo frío...) en trocitos muy pequeños.
- A los 10 meses: yema de huevo, cocida, añadida en los purés (1/4 al día).
- A los 11 meses: pescado blanco cocido. Yogurt natural y queso fresco.
También ofrecer petit-suisse
- A los 12 meses: huevo entero (cocido).
- A los 13 meses: legumbres
- A partir de los 24 meses: puede sustituirse la fórmula adaptada por leche entera de vaca.

**CENTROS
EDUCACIÓN INFANTIL
0-3 años**