



**CENTRO INFANTIL
0-3 años**

CURSO 2020-2021

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Pasta con carne y tomate	Alubias	Puré de verduras	Sopa de fideos	Judías verdes con refrito de ajos, patata y zanahoria
	Pescadilla	Albóndigas	Pescadilla	Tortilla de patatas
Fruta del tiempo	Yogurt	Zumo de naranja natural	Yogurt	Fruta del tiempo
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Arroz con tomate	Puré de verduras	Menestra	Sopa de Arroz	Lentejas
Filetes de ternera empanados	Filetes rusos	Pescadilla	Muslos de pollo guisados	Croquetas de pescado
Yogurt	Fruta del tiempo	Yogurt	Fruta del tiempo	Yogurt
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Pasta con carne y tomate	Alubias de color con arroz	Sopa de fideos	Puré de verduras	Garbanzos con arroz
	Pescadilla	Pechuga de pollo con patatas fritas	Filetes ternera	Tortilla de patatas
Fruta del tiempo	Yogurt	Zumo de naranja natural	Yogurt	Fruta del tiempo
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Arroz con tomate	Cocido	Puré de verduras	Sopa de fideos	Lentejas
Filetes de pollo empanados		Pescadilla	Pollo guisado	Pescadilla
Yogurt	Fruta del tiempo	Yogurt	Fruta del tiempo	Yogurt

MERIENDAS: papilla de frutas, fiambre, crema de cacao, leche con galletas, chocolate con pan, yogures, quesitos, embutido y paté.

SEPTIEMBRE 2020						
L	M	W	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTUBRE 2020						
L	M	W	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVIEMBRE 2020						
L	M	W	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DICIEMBRE 2020						
L	M	W	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ENERO 2021						
L	M	W	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO 2021						
L	M	W	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARZO 2021						
L	M	W	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ABRIL 2021						
L	M	W	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAYO 2021						
L	M	W	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUNIO 2021						
L	M	W	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

JULIO 2021						
L	M	W	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AGOSTO 2021						
L	M	W	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SEPTIEMBRE 2021						
L	M	W	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

CONSEJOS MENUS

La educación en nutrición es necesaria y deseable, disponiendo el Centro de medios para que ésta sea una realidad, y proporcionando a los niños/as que asisten a él una alimentación adecuada a las circunstancias de su crecimiento.

La elaboración diaria de los desayunos, comidas y meriendas, se realiza en cada Centro, por profesionales debidamente cualificados, bajo constante supervisión sanitaria y utilizando materias primas de calidad contrastada

Se comunicará por escrito la dieta diaria, de este modo podrá evitarse la reiteración o ausencia de algunos alimentos.

En caso de problemas dietéticos de carácter médico los padres o tutores se pondrán en contacto con la Dirección.

La alimentación de los niños/as será la suministrada por el Centro, no admitiéndose alimentos aportados desde el domicilio de los niños.

- Haz que la dieta de tu hijo sea equilibrada y variada en platos, sabores, texturas y consistencia e incluso colores, para acostumbrar a su paladar a comer de todo. El olor, el color, el sabor, la forma y la textura van a influir y a determinar en parte sus gustos personales.
- Si le das a probar un alimento nuevo, inténtalo al principio de cada comida, cuando el niño tiene mas apetito, e insiste varias veces, cocinando el alimento de distinta forma, hasta que el niño descubra el nuevo sabor, se aficione y se acostumbre a el.
- Evita que coma a menudo golosinas, patatas fritas de bolsa, bollería, refrescos y similares, que no le nutren y le quitan el apetito para que coma lo que tiene que comer a sus horas
- Convierte el desayuno en una de las comidas más importantes del día. Para ello el desayuno debe incluir al menos un lácteo, cereales (galletas, cereales, pan, bollería sencilla...) y fruta o zumo.
- Establecer siempre una rutina a la hora de comer: nos lavamos las manos, nos ponemos el babero, comemos, nos lavamos los dientes. Esto les ofrece seguridad y les crea el habito de disfrutar comiendo
- Las prisas, los alimentos pre - cocinados, el desconocimiento sobre nutrición, las comidas fuera de casa...son factores que contribuyen a una nutrición deficiente. Detectar estas situaciones y costumbres es el primer paso para ponerlas remedio.
- La variedad de alimentos es fundamental, para compensar las carencias de unos con otros: hay que comer de todo para estar bien alimentado. Pero no hay una dieta ideal. Podemos cubrir nuestras necesidades nutritivas con dietas muy diversas.
- Una buena nutrición y una buena salud están directamente conectadas a través del tiempo de vida, pero la conexión es aun más vital durante la infancia.
- En cada uno de nosotros los hábitos alimentarios empiezan a formarse casi desde el momento del nacimiento y se desarrollan en la infancia y especialmente en la adolescencia, estando hasta ahora casi exclusivamente determinados por los hábitos alimenticios de los padres o personas del entorno, pues el niño se identifica con el comportamiento de estos.
- La infancia es la mejor época de la vida para adquirir unos buenos hábitos alimentarios ya que estos, como los demás modelos del comportamiento son adquiridos por repetición y de modo casi involuntario.
- Es importante comenzar el día con un desayuno completo que asegure el aporte de nutrientes que los niños necesitan para no tener déficit durante la mañana que puedan repercutir negativamente en su rendimiento físico y escolar.
- Conviene amoldarse a los gustos de los niños, lo cual no significa ceder a sus caprichos, sino hacer que la hora de las comidas sea un momento agradable para ellos.