

*La elaboración de los menús
que presentamos,
ha sido realizada
por el personal de cocina
de las escuelas infantiles.*



ÍNDICE

	Pág.
➤ <i>INTRODUCCIÓN</i>	3
➤ <i>COMPOSICIÓN DE LOS MENÚS</i>	5
➤ <i>LA HIGIENE Y MANIPULACIÓN CORRECTA DE LOS ALIMENTOS</i>	6
➤ <i>INTRODUCCIÓN DE LOS DISTINTOS SABORES DE LOS ALIMENTOS</i>	7
➤ <i>PROGRESIÓN DE LOS ALIMENTOS</i>	8
➤ <i>ALIMENTACIÓN DE BEBÉS</i>	9
➤ <i>ALIMENTACIÓN DE 1 A 2 AÑOS</i>	11
➤ <i>NORMAS DIETÉTICAS PARA NIÑOS/AS CON CÓLICOS</i>	12
➤ <i>RECETAS</i>	13
➤ <i>DESAYUNO</i>	14
➤ <i>MERIENDA</i>	15
➤ <i>EL COMEDOR EN LA ESCUELA INFANTIL</i>	16
➤ <i>MENÚS MENSUALES</i>	17
➤ <i>TABLA DE ALÉRGENOS</i>	28



INTRODUCCIÓN

Comenzaremos con un poco de historia en nuestra cocina:

La gastronomía está basada en presentaciones sencillas, sin grandes salsas ni aderezos en su elaboración, pero sí adecuados a la realidad de la alimentación en los primeros años de vida.

Nuestra cocina se identifica como “Mediterránea”, caracterizada por:

- Utilización de productos frescos.
- Utilización de productos de temporada.
- Sencillez en la elaboración de los platos, respetando al máximo las cualidades de los productos.
- Salsas suaves con contraste de sabores.
- Presentación sencilla, pero decorada.
- Puesta al día de recetas clásicas.
- Potenciación de la cocina autóctona y de los productos regionales.



Actualmente, estamos volviendo a los platos tradicionales, cobrando un renovado valor las recetas de nuestros mayores, aunque es preciso que pasen un proceso de actualización y depuración para adaptarlas a las formas y gustos de los niños de hoy.

Escogemos las mejores recetas, los profesionales procedemos con gran cuidado a su valoración, introduciéndolas en el menú, si son adecuadas a la dieta de nuestros niños.



Las variaciones que el paladar de los niños admite no pueden ir más allá de retocar pequeños matices de modo que, al tiempo que reconocen el guiso que están comiendo, lo encuentren atractivo, estimulante y novedoso con el que huir de la monotonía.

Este aprendizaje, se consigue día tras día con constancia y sacrificio, alimentado por un espíritu de conocer y dar a conocer un arte cargado de sensibilidad e imaginación, aprovechando el gran número de platos y sabores que durante años han ido acumulando las cocinas de las escuelas infantiles.



La comida, este encuentro del día que tanto complace porque además de comer, el niño/a está en compañía de sus amigos, hay que cuidarlo. Es importante conseguir una disposición relajada hacia un acto placentero, ya que suele tener una doble recompensa: el paladar y la digestión.

Comer y beber son necesidades ineludibles, por lo tanto debemos hacerlo cuidadosamente. Para nutrirse hay que conocer cuáles son las necesidades del organismo, dónde podemos obtenerlas y cómo conseguir las sustancias que las satisfacen y entonces incorporarlas a la dieta.

Debemos separar dos conceptos:

- Comida
- Nutrición

Todo el que se nutre come; pero no todo el que come está nutrido.

Por lo tanto, en las escuelas **“al niño/a no le damos de comer sino que le nutrimos y enseñamos”**. Esta es nuestra principal tarea, que aprenda la importancia de la alimentación, a saber comportarse en la mesa y aprender a utilizar los cubiertos según nuestra cultura.



Cada menú se elabora con la máxima calidad y se ofrece pensando en cada niño/a, porque **cada niño/a es único**.

Pensamos en sus edades a la hora de elaborar su dieta y si tienen alguna intolerancia transitoria o crónica, a las cuales llamamos **“dietas especiales”**. En caso de ser necesaria una dieta especial, se elabora con la información que comunica el pediatra del niño por escrito a la Escuela.

La orientación de minutas mensuales que se presenta en este documento abarca todo el curso, con la finalidad de orientar a los padres y madres y poder combinar la cena de los pequeños.

Este manual, tiene la intención de proporcionar una información alimentaria, dirigida a niños/as con edades comprendidas entre los 0 y 6 años.



COMPOSICIÓN DE LOS MENÚS

CRITERIOS QUE SE HAN TENIDO EN CUENTA A LA HORA DE COMPONER LOS MENÚS SEGÚN RECOMENDACIÓN DEL CONSUMO MENSUAL DE ALIMENTACIÓN EN EL COMEDOR ESCOLAR:

Primer plato:

- 2 días a la semana LEGUMBRE.
- 1 ración/día VERDURAS Y HORTALIZAS.
- 2 veces a la semana PATATAS.
- 1 día a la semana PASTA-ARROZ.



Segundo plato:

- 2 días a la semana CARNE.
- 2 días a la semana PESCADO.
- 2 días al mes HUEVO O PRECOCINADO.



Todos los días PAN.

Tercer plato:

Todos los días FRUTA y LECHE o DERIVADOS.

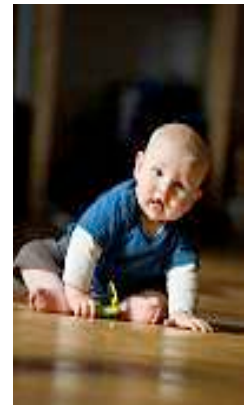




LA HIGIENE Y LA MANIPULACIÓN CORRECTA DE LOS ALIMENTOS

La correcta manipulación de los alimentos es fundamental si queremos garantizar a los niños una alimentación sana y nutritiva. El alimento puede convertirse en una fuente de salud o enfermedad, dependiendo de la forma en que ha sido tratado.

La higiene en la preparación de los alimentos es siempre necesaria, muy especialmente en los primeros años de la vida, en los que la sensibilidad a las agresiones del medio ambiente que rodea al niño/a y entre las que se encuentran los alimentos, es muy acusada.



El estómago del niño/a se está adaptando, su sistema defensivo contra las infecciones está todavía en periodo de formación, puesto que en los primeros meses de la vida recibe las defensas a través de la madre.



Por todo ello, se hace necesaria una escrupulosa limpieza en el ambiente en que se preparan los alimentos, en la persona que los maneja, los recipientes utilizados y, por supuesto, el alimento en sí mismo. Éste debe presentar todas las garantías de calidad, buen estado físico y contenido adecuado en sustancias nutritivas.

Las épocas de verano, cuando las temperaturas suben, son especialmente peligrosas, por lo que se atenderá con mucho más cuidado a la conservación de los alimentos en condiciones de frío, aislamiento de insectos, polvo y contacto con las manos si no están bien desinfectadas. Igualmente se controlará el estado en que se encuentran los sobrantes de comida y no se utilizarán ante la menor duda.

Si tenemos en cuenta estos consejos, nos convertiremos en el mejor protector de la salud del niño/a.



INTRODUCCIÓN DE LOS DISTINTOS SABORES DE LOS ALIMENTOS

El periodo en que la leche se va sustituyendo por alimentos sólidos se va complicando por el aprendizaje de nuevos hábitos, el niño/a tiene que aprender a beber en vaso y variar el número de comidas.

La estrategia consiste en introducir escalonadamente los nuevos alimentos y harinas.

Se inicia con la introducción de cereales y frutas. El cambio debe ser paulatino, se ofrecen unas cucharaditas del nuevo alimento para que el niño/a vaya acostumbrándose al sabor y a la consistencia. Se ayuda al niño/a a que succione correctamente las cucharaditas, los alimentos deben tener una consistencia suave.



El problema más común en estos momentos es el rechazo a los alimentos sólidos. El niño/a necesita tiempo para reconocer los nuevos sabores y la diferente consistencia, necesitan comprender que estos alimentos les quitan el hambre de la misma forma que lo hacía la leche. Algunos niños rechazan violentamente los alimentos sólidos y no importa retrasar unos días más la introducción de los nuevos alimentos.

Cuando el niño/a ya toma alimentos sólidos es necesario ampliar el número de sabores. La manera más adecuada es en forma de purés de frutas, carne, pescado y vegetales que van a ir sustituyendo progresivamente a los cereales.

Si queremos ampliar la variedad de sabores y dar alimentos nutritivos a los niños debemos ofrecérselos de manera vistosa y atractiva, el niño lo aceptará mucho mejor.





RECOMENDACIONES PARA LA PROGRESIÓN DE LOS ALIMENTOS

Pasados los cuatro meses, el pediatra nos indicará cuando debemos empezar a añadir otro tipo de alimentación. Todos los alimentos nuevos serán probados primero en casa por si tuviera alguna intolerancia o alergia. Estaremos muy pendientes de cualquier reacción que el niño pueda manifestar y si es así, ponerlo en conocimiento de la familia y que esta actúe en consecuencia.

- **Primer periodo:** La lactancia.

Éste debe durar seis meses (es decir, que durante los primeros meses solo tomará leche materna o adaptada) y no se deberá introducir ningún otro alimento antes de los cuatro meses.

- **Segundo periodo:** Alimentación variada.

-

Lo habitual (salvo prescripción médica) es:

A los **seis meses** el niño ya tiene el aparato digestivo y los riñones preparados para recibir alimentos más consistentes y con mayor concentración que la leche, así como para tolerar proteínas no humanas.

- ✓ **Entre el 6º y 8º mes** se van introduciendo tres alimentos básicos: el puré de verduras con carne, la papilla de harina y la papilla de frutas. El orden en que se introducen estos alimentos no tiene demasiada importancia. Las papillas serán sin gluten
- ✓ **8 meses:** yogurt natural. Ha de utilizarse sin azúcar para no introducir el gusto preferente por los sabores dulces. A esta edad la harina se toma con gluten.
- ✓ **9 meses:** pescado blanco.
- ✓ **10 meses:** huevo duro (primero la yema en pequeñas cantidades). Nunca se utilizan huevos crudos. También se tomará jamón york y galletas.
- ✓ **12 meses:** leche de vaca y agua del grifo. Muchos niños seguirán con leche de continuación y agua mineral hasta los 18 meses (si tuviera intolerancia se le puede prolongar hasta que el pediatra lo determine). Podrá tomar tortillas.
- ✓ **18 meses:**
 - Legumbres (en puré o aplastadas).
 - Tortilla francesa, pescado blanco y lácteo.
 - Todos los alimentos tienen que estar blanditos y muy troceados.





ALIMENTACIÓN DE BEBÉS

Proceso de elaboración en las dietas y alimentos autorizados:

- **Líquidos:**
 - Leche maternizada
 - Agua hervida
 - Zumo de naranja
- **Puré inicial:**
 - Patata
 - Zanahoria
 - Blanco del puerro



En este periodo de iniciación, se mantiene esta dieta durante ocho días. Continuamos en días alternos con pollo y ternera cinco días más.

El valor de los alimentos mencionados es:

- Patata y zanahoria: reguladores.
- Puerro: laxante.

- **Puré de continuación:**
 - Zanahoria
 - Puerro completo
 - Judías verdes
 - Calabacín
 - Calabaza
 - Pollo o ternera
 - Cucharadita de aceite de oliva
 - Pizca de sal
 - Patata



Si no hemos observado ninguna intolerancia intestinal en el niño, continuamos ampliando su dieta.

La leche materna, si está autorizada, siendo el único alimento que se puede traer de casa para el niño/a, previa firma del protocolo que marca la C.M.



- **Puré completo:**

- Todas las verduras no flatulentas ni que contengan nitritos (acelgas y espinacas)
- Carnes blancas
- Pescado blanco
- Jamón cocido
- Huevo (empezando por la yema y poco a poco terminando entero)



El valor que damos al aceite, en poca cantidad teniendo en cuenta la edad que nos ocupa, es que favorece el tránsito intestinal al lubricar las paredes del intestino. También las verduras de vainas tiernas y hortalizas son laxantes y beneficiosas, porque contienen un gran aporte en vitaminas y minerales.





ALIMENTACIÓN DE 1 A 2 AÑOS



Este periodo se caracteriza por ser una etapa de transición.

Las funciones digestivas y metabólicas del niño han alcanzado un grado de madurez suficiente para que la tolerancia a la alimentación variada se aproxime a la del niño/a mayor y posterior a la del adulto, aunque ajustándose a las particularidades especiales a la edad.

La dieta mixta consiste en puré completo e introducción de alimentos enteros troceados, empezando por blandos y pequeños. Aumentaremos poco a poco la variedad, cantidad y tamaño de los mismos. Dependiendo de la cantidad de comida entera, garantizando su aporte alimenticio con puré completo.

DIETA:

- **LIQUIDOS:**

- Leche de continuación, hasta los 18 meses
- Zumos de frutas naturales.
- Agua mineral (hasta los 18 meses).



- **PURE COMPLETO :**

- Todas las verduras y hortalizas (a partir de los 18 meses, excepto la espinaca que será a partir de los 3 años).
- Pescados magros y grasos.
- Carnes blancas y rojas
- Huevo completo.

- **ALIMENTOS APLASTADOS:**

- Legumbres.
- Menestra de verduras con patata.
- Sopas (fideos, arroz, verduras, etc.).

- **ALIMENTOS SÓLIDOS::**

- Trocitos de pescado (OJO A LAS ESPINAS).
- Trocitos de carne (pollo, jamón cocido, etc.)
- Huevo (tortilla francesa, patatas, verduras, etc)
- Frutas blandas en trocitos.





NORMAS DIETÉTICAS PARA NIÑOS/AS CON CÓLICOS

Inicialmente es de mayor interés conseguir el reposo del intestino durante un mínimo de 12 horas. Normalmente esto supone suspender las comidas sólidas y administrar abundantes líquidos, utilizando e intercambiando entre:



- Limonada alcalina
- Sopa de zanahorias
- Agua de arroz

Después de la dieta líquida, la introducción de los alimentos sólidos será lenta (sobre todo si la diarrea ha sido intensa), basándonos en el arroz blanco (es mejor triturado pero probablemente los mayores no lo acepten).

Los alimentos se irán introduciendo en este orden:

- Arroz solo o con zanahorias
- Añadirle pollo
- Añadirle pescado blanco
- Leche (rebajada con agua)
- Manzana, plátano, dulce de membrillo.



No debe utilizarse como norma el yogur para la alimentación del niño/a con diarrea. Solamente cuando esté más controlada, lo tomará desnatado.

Si apareciese diarrea al introducir alguno de estos alimentos, volveríamos al paso anterior en una o dos tomas.

Estos pasos se podrán acelerar si la diarrea ha sido leve y tiene una buena evolución, pero es importante seguirlos para evitar que las diarreas se prolonguen (lo que suele pasar si damos una dieta inadecuada, que sobrecargue el intestino irritado), especialmente si la diarrea es importante (heces muy líquidas o muchas deposiciones al día).

CUANDO ALGUNA INDISPOSICIÓN PASAJERA ACONSEJE UNA DIETA ESPECIAL, BASTARÁ CON QUE LOS PADRES LO COMUNIQUEN AL EDUCADOR/A, O A LA COCINA, PARA QUE SE ACTÚE EN CONSECUENCIA.



RECETAS

Limonada alcalina

2 limones (en zumo)
1 litro de agua hervida
La punta del cuchillo de sal
La punta del cuchillo de bicarbonato

Agua de arroz

Cocer arroz con agua y sal. Colar el arroz cuando ya este blando y beber de esta agua.

Puré astringente

1/4 Kg. de patatas
1/4 Kg. de zanahorias
100 g. De pollo (pechuga)
Un poco de sal.
Cocer todo.
1 cucharada de harina de arroz al final de la cocción.
Pasarlo todo por la batidora.

Bajo en grasa (recomendables)

- Pechuga de pavo
- Pescado hervido o a la plancha (blancos)
- Pechuga de pollo a la plancha
- Jamón de york.





DESAYUNO

- ❖ Fruta o zumos de frutas
- ❖ Leche con cacao
- ❖ Bizcochos
- ❖ Galletas
- ❖ Cereales
- ❖ Magdalenas o croissant.
- ❖ Pan fresco con mantequilla y mermelada



Estos serán los alimentos que se servirán durante todo el curso en los desayunos.

La elaboración de la bollería será con aceite de oliva o girasol.



SE RECOMIENDA UNA FRUTA O ZUMO PARA EMPEZAR EL DÍA YA QUE, ADEMÁS DE APORTAR VITAMINAS, ESTIMULA EL APETITO DEL NIÑO/A Y CONSEGUIMOS UN DESAYUNO MÁS COMPLETO.



MERIENDA

- ❖ Fruta o zumos de frutas
- ❖ Leche
- ❖ Yogur
- ❖ Galletas
- ❖ Chocolate
- ❖ Fiambre (jamón cocido, pavo...)
- ❖ Cereales
- ❖ Papilla o potito de frutas (menores de un año).



Las meriendas van dirigidas únicamente a niños/as que amplían el horario de tarde y se combinarán teniendo en cuenta el menú de cada día.



EL COMEDOR EN LA ESCUELA INFANTIL



Se sirve a los niños/as un menú adaptado a cada edad.

Exigimos que la alimentación sea de calidad y responda a las necesidades de una alimentación sana y correcta.

Las comidas se cocinan en las instalaciones propias de las Escuelas, siendo supervisadas por los agentes de Sanidad. La directiva del AMPA, si lo desea, puede revisar periódicamente la calidad e higiene de los alimentos. Nuestra disposición es abierta para mejorar, aceptando las críticas y sugerencias.

ES IMPORTANTE DESTACAR QUE SANIDAD NO PERMITE SACAR NI METER ALIMENTOS AJENOS A LA COCINA DE LA ESCUELA, COMO ES EL CASO DE TARTAS, DULCES O FRUTOS SECOS.

NOTA IMPORTANTE: AL FINAL DE LOS MENÚS, OS ADJUNTAMOS LA TABLA DE LOS ALERGENOS CON LOS ALIMENTOS QUE DAMOS EN LA ESCUELA. QUEDA A VUESTRA DISPOSICIÓN LAS FICHAS CON LOS INGREDIENTES DE CADA PLATO.
