

Queridas familias:

Desde la empresa gestora de vuestro centro, (**Profolp S.L.**) y desde todo el personal de cocina, queremos mandaros un saludo y mucho ánimo a todas las familias de nuestros niños y niñas, sobre todo aquellas que pasan por momentos delicados de salud en su entorno y también aquellas familias que económicamente estén en una situación de máxima vulnerabilidad.

En estos momentos tan difíciles para todos, queremos recordar entre otras muchas cosas la importancia de la educación de nuestros pequeños.

Ahora que nuestros profesionales no pueden estar, como habitualmente, pasando la jornada educativa con vuestros/nuestros pequeños, desde el departamento de cocina, queremos hacer hincapié sobre la importancia de la alimentación en estas edades, y más aún si cabe, en estos momentos tan difíciles para todos.

Os mandamos un menú orientativo para el mes de abril (sabiendo que el de marzo ha sido seguido en lo posible de la situación, por la gran mayoría de familias que nos lo han hecho saber).

También os queremos recordar que tengamos cuidado con varias actuaciones de carácter alimentario:

-Debemos recordar la importancia de la pirámide alimentaria y más ahora que hemos reducido casi al mínimo la actividad física de nuestros niños y niñas.



-Es muy importante evitar estos días (llevados en múltiples ocasiones por el aburrimiento y la falta de rutinas), el consumo de Snacks, aperitivos, chuches,...etc. Poseen un alto valor en azúcares, sales y demás nutrientes muy poco aconsejables a la vez que merman las ganas de comer en las comidas importantes.

-Las comidas, desayunos, meriendas y cenas es preferible realizarlas a la misma franja horaria para mantener una rutina adecuada a nuestros niños y niñas.

-En las comidas y cenas, intentaremos (siempre en la medida de lo posible), introducir un mínimo de verduras diferentes y a la vez una proteína también diferente. El postre debería ser preferentemente fruta y en pequeñas ocasiones un lácteo (tal y como se indica en el ejemplo del siguiente cuadro).

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 plato	verdura pasta	Verdura Arroz	Verdura patata	Verdura mijo	Verdura cruda Arroz/otro
2 plato	verdura huevo	verdura pollo	verdura ternera	verdura legumbre	verdura pescado
Postre	Lácteo	Fruta	Fruta	Fruta	fruta

-Las cenas no deberán contener la misma proteína (carne, pescado, huevo, legumbre...etc.) que la de la comida

-En cuanto a las verduras, sería muy interesante que fuesen de temporada, ya que con ello aprovecharíamos la estacionalidad, serían más baratas, más saludables y de cercanía, lo que nos garantiza un menor impacto medioambiental a la vez que fomentamos el comercio local o de cercanía.



- Es importante (siempre que se pueda), que el desayuno contenga un lácteo, un cereal y una fruta y las meriendas dos de los anteriores alimentos.
- Evitemos fritos, precocinados, pescados de baja calidad y aprovechemos el uso de legumbres (con un buen contenido en proteínas), que en estos días y al ser un producto seco, se convierte en un alimento ideal para su conservación y su beneficio nutricional y alimenticio. Y además no es uno de los 14 alérgenos principales.
- Para nuestros niños y niñas con alguna alergia, recordemos el punto anterior (aún más si cabe), para evitar cualquier contaminación. Cuanto más "sencillo" y menos pre-elaborado sea su plato, menos riesgos tendremos.
- Cuidemos las cantidades y no pensemos que el niño come mejor o peor en función de las cantidades.... Desde diferentes expertos en nutrición infantil nos llega esta tabla orientativa sobre este tema. Esperamos os sea útil, siempre recordando que cada niño y niña es un mundo diferente. **No todos somos iguales!**

GRUPO	GRAMAJES /RACIÓN	6-12 MESES	12-18 MESES	18-24 MESES	24-36 MESES
Verdura	Verdura	90	100-125	100-125	150
	Ensalada	90	100-125	100-125	150
Hidratos	Patatas/boniatos	60	90	90	90
	Cereal (crudo)	15	20	25	25
	Pan	20	25	30	30
Proteína	Pollo	20-30	40	50	50
	Carne roja	20-30	40	50	50
	Pescado azul	30-40	60	70	70
	Pescado blanco	30-40	60	70	70
	Legumbre (crudo)	20	25	30	30
Grasas	Aceite de oliva virgen	4	5	5	8
Postre	Fruta	50	80	100	100

- Recomendamos también la visita de los siguientes sitios web, con los que tenemos estrecho contacto, para solucionar cualquier duda, así como para hacer más llevadera y fácil esta situación.

<http://alimentarelcambio.es/>

<https://www.tomatetutiemponutricion.com/>

<https://www.garuacoop.es/>

Por último, queremos volver a mandaros muchos ánimos y mucha fuerza. Cualquier duda, no dudéis en consultárnosla y que no os quepa la menor duda que después de vosotros, los que más ganas tenemos de volver a compartir el tiempo, las experiencias, los buenos y malos momentos, las comidas, los talleres, en definitiva la educación de vuestros niños y niñas, somos nosotros. No os imagináis cuanto les echamos de menos!

Un abrazo grande y mil besos a nuestros peques desde su escuela!!!!!!!

JUNTOS VOLVEREMOS A VERNOS PRONTO!

La alimentación infantil es muy importante, ya que es en esta fase cuando se fijan los hábitos alimentarios y si no se establecen correctamente, serán muy difíciles de cambiar en el futuro.

MENU ABRIL 2020				
<i>El exceso de carne, pescado, huevos y lácteos tiene un alto coste para nuestra salud y el medio ambiente: por eso, fomentamos el consumo de vegetales, especialmente verduras, frutas y legumbres.</i>				
LUNES 30 MACARRONES CON SALSA ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA C/REPOLLO SALTEADO LACTEO,PAN/AGUA Alérgenos 1,2,3	MARTES 31 PURE DE VERDURAS POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	MIÉRCOLES 1 SOPA DE FIDEOS LENGUADO EN SALSA VERDE FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3,4	JUEVES 2 ENSALADA DE MAIZ LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y MIJO FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	VIERNES 3 ENSALADA DE ZANAHORIA ARROZ C/ CARNE Y VERDURAS FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3
LUNES 6 ESPIRALES EN SALSA DE REMOLACHA TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LACTEO PAN/AGUA Alérgenos 1,2,3	MARTES 7 ENSALADA DE MAIZ PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y PESCADO FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3,4	MIÉRCOLES 8 CREMA DE BONATO Y ZANAHORIA POLLO EN SALSA DE PUERRO FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	JUEVES 9 ENSALADA DE CEBOLLA JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	VIERNES 10 MENESTRA DE TEMPORADA CARNE EN SALSA DE ZANAHORIA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3
LUNES 13 MENESTRA DE VERDURA TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LACTEO,PAN/AGUA Alérgenos 1,2,3	MARTES 14 PURE DE CALABACIN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	MIÉRCOLES 15 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3,4	JUEVES 16 ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	VIERNES 17 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS CONTRA CERDO AL HORNO C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3
LUNES 20 SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA CON PUERRO LACTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1,2,3	MARTES 21 CREMA DE CALABAZA FILETES EN SALSA C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	MIÉRCOLES 22 SOPA DE LETRAS Y VERDURAS POLLO AL LIMON CON LOMBARDA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	JUEVES 23 JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS LENGUADO AL HORNO FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3,4	VIERNES 24 PAELLA MIXTA ENSALADA DE MAIZ FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3,4
LUNES 27 ENSALADA DE MAIZ PASTA CON VERDURAS DE TEMPORADA Y POLLO SALTEADO LACTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1,3	MARTES 28 PANACHE DE VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA AL HORNO C/PATATA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3,4	MIÉRCOLES 29 CREMA DE ESPINACAS TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 2,3	JUEVES 30 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y rapollo) FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	VIERNES 1 ARROZ C/ VERDURAS BACALAO HORNO C/PATATAS FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3,4

*Alérgenos: 1-Leche, 2-Huevo, 3-Gluten, 4-Pescado, 5-Crustáceos, 6-moluscos, 7-Frutos secos, 8-Apio, 9-Cacahuetes, 10-Mostaza, 11-Altramucos, 12-Soja, 13-Sésamo, 14-Sulfitos

(VALORES MEDIOS POR COMIDA: Kcal: 409 PR: 18,7g LIP: 11,8 g HC: 56,9 g)

Verdura del mes:



LECHUGA



RECOMENDACIONES DE CENA				
ABRIL 2020				
LUNES 30 ENSALADA PESCADO BLANCO FRUTA	MARTES 31 VERDURA FILETE CERDO PLANCHA FRUTA	MIÉRCOLES 1 ENSALADA TERNERA GUISADA FRUTA	JUEVES 2 HORTALIZAS SARDINA PLANCHA FRUTA	VIERNES 3 VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA LACTEO
LUNES 6 VERDURA POLLO HORNO FRUTA	MARTES 7 VERDURAS PAVO Y QUESO FRUTA	MIÉRCOLES 8 ENSALADA TORTILLA FRANCESA FRUTA	JUEVES 9 VERDURA PESCADO BLANCO FRUTA	VIERNES 10 ENSALADA PIZZA MEDITERRANEA LACTEO
LUNES 13 ENSALADA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	MARTES 14 VERDURA LOMO CERDO HORNO FRUTA	MIÉRCOLES 15 ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	JUEVES 16 HORTALIZAS SARDINA PLANCHA LACTEO	VIERNES 17 ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA LACTEO
LUNES 20 VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	MARTES 21 VERDURAS PESCADO BLANCO FRUTA	MIÉRCOLES 22 ENSALADA TERNERA EN SALSA FRUTA	JUEVES 23 ENSALADA CONTRA CERDO AL HORNO MACEDONIA FRUTAS	VIERNES 24 VERDURAS TORTILLA LACTEO
LUNES 27 VERDURAS EMPANADA BONITO HORNO FRUTA	MARTES 28 VERDURAS LOMO AL HORNO FRUTA	MIÉRCOLES 29 ENSALADA PESCADO AZUL HORNO FRUTA	JUEVES 30 VERDURAS CALAMARES MACEDONIA FRUTAS	VIERNES 1 ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA LACTEO