



CALENDARIO DE MENÚS TEMPADA INVERNO E VERÁN

Escola infantil Municipal Los Rosales

ELABORADOS POR: MARÍA OTERO DIETISTA-NUTRICIONISTA Nº COL GA00166 E EMMA ENRIQUEZ DIETISTA-NUTRICIONISTA Nº COL GA00039



DIRECTRICES DO MENÚ

1. A hora dos almorzos, comidas, merendas e ceas, deben ser momentos tranquilos, sen obrigar a comer.
2. Os menús seguen as pautas establecidas para escolas infantis e centros escolares publicados polo Ministerio segundo a Lei de Seguridade Alimentaria e Nutrición; Lei 17/2011 do 5 de Xullo e adaptados á idade dos nenos.
3. Ofreceráanse alternativas de ceas, para que a variabilidade da alimentación sexa axeitada. Son orientativas, e dependerá dos alimentos que sean mais frecuentes na familia.
4. Altérnanse proteínas animais (ovo, carnes, peixe) con proteínas vexetais (legumes e derivados)
5. Preferiblemente as verduras, hortalizas e froitas, serán de tempada.
6. O postre para o menú de 1-3 anos será froita de tempada, alternando con iogur natural sen adoazar.
7. Non se porán zumes de ningún tipo, nen naturais, xa que o azucre que contén é azucre libre, a Organización Mundial da Saúde, recomenda limitar ó máximo o consumo de este tipo de azucres.
8. Nos menús de 6-12 meses non se utilizará nada de sal. Nos menús de 1-3 anos, o contido en sal será o menor posible. En caso de utilizar o sal na preparación, será iodada.
9. Os peixes grandes non serán incluídos no menú, xa que non se recomenda o seu consumo polo contido en mercurio, segundo as recomendacións, da AESAN. O atún claro, considérase mediano, polo que se pode consumir nos nenos de 6 meses a 3 anos. https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/ampliacion/mercurio.htm
10. Os menús de 6-12 meses, poderán adaptarse en función da introdución de alimentos que fixese xa o bebé. Imos limitar a elaboración dos purés a polo, pavo, peixe branco e tenreira e as verduras máis comúns tipo xudías, cenoria, brócoli, pemento, cabaciña, cabaza, cebola, etc. Do grupo de hidratos de carbono a pataca e arroz. No caso de que o bebé consuma xa peixe azul, ovo, legumes, sería óptimo modificar os menús, e variar a fonte de proteína, sempre que a familia o indique. Debemos lembrar que, salvo algún problema de alerxia ou de saúde do bebé, a partir dos seis meses poden consumir legumes, ovos e peixe azul tamén, aínda que non o poñeremos, xa que hai diferentes opinións respecto diso, e as recomendacións por parte da área de pediatría son moi diferentes, dependendo do profesional que atenda ao neno. Puntualizar que, na introdución dos alimentos novos a partir dos seis meses, débese respectar a frecuencia dos 3 días nos alimentos máis alerxénicos, e non dar dous alimentos novos nun mesmo día. Na seguinte imaxe hai un calendario orientativo de introdución de alimentos do documento seguinte:
https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicaci

[ons/pub alim inf/recomanacions 0 3/0 3 guia recomanacions/guia recomendaciones alimentacion primera infancia.pdf](#)

Alimentos	Edad de incorporación y duración aproximada			
	0 - 6 meses	6 - 12 meses	12 - 24 meses	≥ 3 años
Leche materna	■	■	■	■
Leche adaptada (en niños que no toman leche materna)	■	■		
Cereales –pan, arroz, pasta, etc.– (con o sin gluten), frutas, hortalizas¹, legumbres, huevos, carne² y pescado³, aceite de oliva, frutos secos chafados o molidos. Se pueden ofrecer pequeñas cantidades de yogur y queso tierno a partir de los 9-10 meses.		■	■	■
Leche entera*, yogur y queso tierno (en más cantidad) *En caso de que el niño no tome leche materna			■	■
Sólidos con riesgo de atragantamiento (frutos secos enteros, palomitas, granos de uva enteros, manzana o zanahoria cruda)				■
Alimentos superfluos (azúcares, miel ⁴ , mermeladas, cacao y chocolate, flanes y postres lácteos, galletas, bollería, embutidos y charcutería)	Cuanto más tarde y en menos cantidad mejor (siempre a partir de los 12 meses)			

- Dependendo da habilidade do bebé para xestionar os alimentos sólidos, ou por prescripción de pediatría, haberá a posibilidade de adaptar a textura das comidas.
- O consumo de verduras de folia verde e algunhas hortalizas (remolacha, acelgas e espinacas) estará limitado, polo contido en nitratos. Ata os 12 meses non se recomenda o seu consumo, e a partir do ano nunhas cantidades determinadas. O ideal é que haxa unha variabilidade de verduras, polo que con esas cantidades e variando, a

- inxesta será segura. No caso de que a nena ou neno tivese unha infección gastrointestinal, non se recomenda o seu consumo. https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/nitratos_hortalizas.htm
13. O contido de aceite dos pratos será o mínimo posible, desta forma os pratos serán máis dixeribles.
 14. A presentación dos pratos é importante, polo que debe ser agradable para as nenas e nenos.
 15. Non é conveniente incluír a cantidade de carne (20-30 g / 40-50 g) ou de peixe (30-40 g / 60-70 g) indicada en máis dunha comida ao día. Se se quere incluír carne ou peixe na comida e a cea, habería que fraccionar as cantidades. As cantidades de proteína animal orientativas vémolos na seguinte táboa, extraída do documento "Recomendacións para a alimentación na primeira infancia (de 0 a 3 anos)" da Axencia de saúde pública de Cataluña (utilizamos esta referencia porque a día de hoxe é a máis actualizada que atopamos). As ideas de ceas que damos, inclúen ás veces proteína. Consultar na gardería o que comeu o neno, para incluíla ou non.

Alimento	Gramaje habitual	Cantidades recomendadas para niños de 6-12 meses*	Cantidades recomendadas para niños de 12 meses a 3 años (se debe aumentar progresivamente)*
1 trozo de carne de cerdo o temera	80 g	20-30 g (1/3 trozo de lomo)	40-50 g (1/2 trozo de lomo)
1 pechuga de pollo	150-200 g	20-30 g (1/6 de pechuga de pollo)	40-50 g (1/3 de pechuga de pollo)
1 filete de merluza	125-175 g	30-40 g (1/4 de filete de merluza)	60-70 g (1/2 filete de merluza)
1 rodaja de merluza	60-100 g	30-40 g (1/2 rodaja de merluza)	60-70 g (1 rodaja pequena o 1/2 de grande)
1 huevo	Unidad pequeña (S): menos de 53 g	1 unidad pequeña (S)	1 unidad mediana (M) - grande (L)
	Unidad mediana (M): de 53 a 63 g		
	Unidad grande (L): de 63 a 73 g		



Nutriciona. Rúa Fontán, nº3, 1ºB, 15004, A Coruña



16. Os alérxenos están establecidos tendo en conta que os pratos están elaborados con materias primas. En caso de utilizar algún alimento procesado, deberase incluír o alérxeno no prato.

MENÚ 1: TEMPADA DE VERÁN 1-3 anos

	Luns	Proposta de cea	Martes	Proposta de cea	Mércores	Proposta de cea	Xoves	Proposta de cea	Venres	Proposta de cea
Semana 1	Gaspacho de tomate Milanesa de polo con patacas cocidas Froita	Revolto de champiñóns con queixo	Chícharos con xamón Tortilla de cabaciña Iogur	Ensalada variada con polo en tiras	Guiso de pescada con verduras de tempada e pataca Froita	Berenxena gratinada con mozzarella	Brócoli gratinado con queixo Albóndigas de tenreira con arroz Iogur	Ensalada con pasta de legume	Menestra de verduras Hamburguesa de salmón Froita	Pizza con champiñóns e tomatiños
Semana 2	Arroz tres delicias Croquetas de xamón Froita	Tostadas de hummus e tomate natural	Fideuá de peixe con verduras Iogur	"Fajita" de tomate asado con polo e espárragos	Ensalada con pasta Ovos recheos Froita	Arroz salteado con verduras e atún	Salmón o forno con tomate asado e pataca Iogur	Tortilla de cabaciña	Ensalada de verduras asadas con garavanzos Polo con puré de boniato Froita	Hamburguesa de brócoli e garavanzos
Semana 3	Espinacas gratinadas con bechamel Hamburguesa de garavanzos Foita	Pasta con pemento, tomate e polo	Ensaladilla Polo guisado con pataca Iogur	Ensalada variada con garavanzos	Guiso de choupa con verduras e arroz Foita	Bocadillo de aguacate e tomate	Ensalada de verduras con lentellas Milanesa de polo con macarróns con tomate Iogur	Peixe do día a prancha con champiñóns o allo	Brécol Tortilla de pataca Froita	Hamburguesa de polo con ensalada
Semana 4	Menestra de verduras Espagueti con boloñesa de lentellas Foita	"Gaspacho" con ovo duro	Pescada á romana con ensalada de tomate e pataca cocida Iogur	Revolto de espárragos verdes	Lasaña de láminas de cabaciña con polo Arroz Foita	"Fajita" de salmón con verduras asadas	Salmón ó forno con brócoli e pataca Iogur	Ensalada variada con fabas e tomate	Paella de verduras con coello Froita	"Fajita" de polo con pemento

MENÚ 2: TEMPADA DE VERÁN 1-3 anos

	Luns	Proposta de cea	Martes	Proposta de cea	Mércores	Proposta de cea	Xoves	Proposta de cea	Venres	Proposta de cea
Semana 5	Ensalada mixta Tortilla de xamón e queixo Foita	Pisto con pasta de legume	Lentellas con arroz e verduras de tempada Iogur	Bocadillo de friame de pavo e verduras asadas	Ensalada de tomate Ovos recheos Foita	Berenxena con atún ó forno	Macarróns con guiso de polo e pisto de verduras Iogur	Ensalada con melocotón e fresa	Marmitako de bonito, con verduras e pataca Foita	Ensaladilla
Semana 6	Berenxena ao forno rechea de boloñesa de atún Arroz Foita	Croquetas de brécol con arroz	Revolto de verduras de tempada Polo asado con patacas Iogur	Macarróns con pisto de verduras	Salmorejo Fideuá de peixe do día Iogur	Tostada de aguacate e ovo	Ensalada con garavanzos Pizza con queixo e verduriñas Iogur	Arroz con verduriñas e atún	Costela de porco ao forno con tomate asado e puré de pataca Foita	Hamburguesa de garavanzos con ensalada
Semana 7	Menestra de verduras Albóndigas de polo con arroz Foita	Espaguete con verduras salteadas	Ensalada con arroz Salmón a prancha Iogur	Ensalada "capresse" (mozzarella, tomate e albahaca)	Ensalada mixta Hamburguesa de garavanzos Foita	"Salmorejo" con ovo duro	Espaguete con guiso de tenreira e pisto de verduras Iogur	Revolto de champiñóns	Arroz tres delicias con atún Tortilla de pataca Foita	"Fajita" de atún con espárragos
Semana 8	Guiso de choupa con patacas e verduras Foita	Bol de garavanzos con arroz e verduras	Revolto de champiñóns Ensalada de pasta Iogur	Bocadillo de berenxena asada, hummus e mozzarella	Gazpacho Milanesa de polo con patacas Foita	Coliflor gratinada con bechamel	Lentellas salteadas con champiñóns e arroz Iogur	Espaguete de cabaciña con guiso de carne	Macarróns con mexillóns e verduras frescas Foita	Tortilla de queixo con xamón e tomate



ALÉRXENOS MENÚS TEMPADA DE VERÁN 1-3 anos

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Semana 1	Glute, ovo	Sulfitos, ovo, lácteo	Peixe	Glute, lácteo, ovo	Glute, sulfitos, mostaza, peixe
Semana 2	Glute, ovo, lácteo	Glute, peixe, lácteo	Glute, ovo	Peixe, lácteo	x
Semana 3	Glute, lácteo, ovo, sulfitos, mostaza	Peixe, lácteo	Peixe	Ovo, glute, lácteo	Ovo
Semana 4	Glute	Peixe, ovo, glute, lácteo	Lácteo, glute	Peixe, lácteo	x
Semana 5	Ovo, lácteo	Lácteo	Ovo	Glute, lácteo	Peixe
Semana 6	Peixe, lácteo, glute	Ovo, lácteo	Glute, peixe, lácteo	Glute, lácteo	x
Semana 7	Glute, ovo	Peixe, lácteo	Glute, sulfitos, mostaza, ovo	Glute, lácteo	Peixe, ovo
Semana 8	Peixe	Ovo, lácteo	Ovo, glute	Lácteo	Glute, peixe, moluscos

MENÚ 1: TEMPADA DE INVERNO 1-3 anos

	Luns	Proposta de cea	Martes	Proposta de cea	Mércores	Proposta de cea	Xoves	Proposta de cea	Venres	Proposta de cea
Semana 1	Sopa de fideos Tortilla de cabaciña Foita	Verduras salteadas con taquiños de xamón e pataca	Brócoli ao vapor con patacas e peixe do día Iogur	Crema de verduras e lentellas	Guiso de tenreira con zanahoria e guisantes Froita	Sopa de fideos e verduras con ovo duro	Crema de cabaza Peixe do día con arroz Iogur	Berenxena ao forno con xamón e queixo	Potaxe de garavanzos con verduras Peituga de polo empanada Froita	Crema de verduras con taquiños de xamón
Semana 2	Lentellas vexetais Polo con arroz Foita	Cabaciña a prancha con tomate e pataca	Xudías con patacas Tortilla francesa Iogur	Sopa de polo con verduras	Crema de cenoria e cabaciña Guiso de peixe do día con patacas Foita	Croquetas caseiras e ensalada	Menestra de verduras Hamburguesa de garavanzos con arroz en branco Iogur	Verduras salteadas e ovos fritos	Crema de cabaciña Espagueti con guiso de tenreira Foita	Bocadillo de leituga, tomate e polo
Semana 3	Caldo galego con fabas Tortilla de pataca Foita	Sopa de verduras e fideos con polo	Pasta con albóndigas de polo e tomate Iogur	Hamburguesa de peixe con arroz	Garavanzos con verduras e pescada Foita	Crema de verduras e taquiños de xamón	Sopa de fideos Croquetas de polo e brócoli Iogur	Berenxena rechea de pataca e queixo	Xudías con patacas Guiso de choupa Foita	Tortilla francesa con ensalada de tomate
Semana 4	Lentellas vexetais Polo con patacas Foita	Crema de verduras con ovo duro	Crema de cenoria Salmón a prancha con pataca cocida Iogur	Hamburguesa de garavanzos con ensalada	Menestra de verduras Filete de tenreira rebozada Foita	Sopa de peixe con verduras	Lasaña rechea de pisto de atún Iogur	Crema de verduras con fabas	Tortilla de pataca con ensalada de tomate Foita	Pizza caseira

MENÚ 2: TEMPADA DE INVERNO 1-3 anos

	Luns	Proposta de cea	Martes	Proposta de cea	Mércores	Proposta de cea	Xoves	Proposta de cea	Venres	Proposta de cea
Semana 5	Crema de coliflor e pataca Hamburguesa de garavanzos Foita	Verduras salteadas con queixo e arroz	Pastel de carne con patacas Iogur	Cabaza asada con patacas	Sopa de fideos Guiso de pescada con tomate e cenoria Foita	Crema de verduras con polo	Lentellas vexetais Polo con arroz Iogur	Croquetas caseiras con patacas	Tortilla de pataca con ensalada de tomate Foita	Crema de verduras con lentellas
Semana 6	Xudías con pataca Guiso de tenreira con cenoria Foita	Pastel de cabaciña, tomate e pataca	Crema de cabaciña e allo porro Pasta con boloñesa de atún Iogur	Hamburguesa caseira de polo e brócoli con patacas	Caldo galego con fabas Tortilla francesa con ensalada Foita	Bocadillo de atún con tomate e leituga	Sopa de fideos Hamburguesa de polo e espinacas Iogur	Ensalada variada con atún	Fabada vexetal Bacalao a prancha Foita	Albóndigas de sioa texturizada con salsa de tomate e arroz
Semana 7	Lomo de porco guisado con verduras e pataca Foita	Brócoli ao vapor con patacas	Lasaña de berexena con xamón e queixo Iogur	Peixe a prancha con verduras e arroz	Salteado de lentellas con pimiento Tortilla de calabacín e pataca Foita	Pasta con verduras	Crema de cenoria e allo porro Polo rebozado con patacas cocidas Iogur	Croquetas caseiras con verduras salteadas	Menestra de verduras e salmón a prancha Foita	Pizza caseira
Semana 8	Caldo galego con fabas Guiso de polo Foita	Crema de verduras con ovo duro	Sopa de fideos Pescada cocida con pisto de verduras Iogur	Verduras salteadas con arroz	Crema de tomate e cabaciña Croquetas de polo con patacas fritas Foita	Guiso de peixe con verduras	Potaxe de garavanzos con verduras e ovo cocido Iogur	Hamburguesa de salmón con espinacas	Verduriñas asadas con peixe ao forno e patacas Foita	Pasta con verduras



ALÉRXENOS MENÚ TEMPADA DE INVERNO 1-3 anos

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Semana 1	Glute, ovo	Peixe, lácteo	x	Peixe, lácteo	Glute, ovo
Semana 2	x	Glute, lácteo	Peixe	Glute, ovo, sulfitos, mostaza, lácteo	Glute
Semana 3	Ovo	Glute, ovo, lácteo	Peixe	Glute, lácteo, ovo	Peixe
Semana 4	x	Peixe, lácteo	Ovo, glute	Glute, lácteo, peixe	Ovo
Semana 5	Glute, ovo, sulfitos, mostaza	Lácteo	Glute, peixe	Lácteo	Peixe
Semana 6	x	Glute, peixe, lácteo	Ovo	Glute, ovo, sulfitos, mostaza, lácteo	Peixe
Semana 7	x	Glute, lácteo, sulfitos	Ovo	Glute, ovo, lácteo	Peixe
Semana 8	x	Glute, peixe, lácteo	Glute, lácteo	Ovo, lácteo	Peixe

MENÚ PURÉS 6-12 meses

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Semana 1	Puré de polo con xudías, cebola , cenoria e pataca	Puré de pavo con cebola, cabaciña, arroz e allo porro	Puré de peixe, cabaza, cebola, pemento e pataca	Puré de tenreira, cebola, cebola, cenoria e arroz	Puré de polo, pemento, cebola, xudías e pataca
Semana 2	Puré de pavo, allo porro, cebola , cabaciña e arroz	Puré de peixe, pemento, cebola, cenoria e pataca	Puré de tenreira, brócoli, cebola, tomate e pataca	Puré de coello, cenoria, cebola, cabaciña e arroz	Puré de peixe, cabaza, cebola, allo porro e pataca
Semana 3	Puré de polo, cenoria, cebola, tomate e pataca	Puré de pavo, cabaciña, cebola, berenxena e arroz	Puré de coello, cabaciña, cebola, cenoria e pataca	Puré de peixe, cenoria, cebola, brócoli e arroz	Puré de tenreira, cebola, cabaciña e tomate
Semana 4	Puré de coello, tomate, cebola, cabaciña e arroz	Puré de peixe, pemento, cebola, cenoria e pataca	Puré de polo, pemento, cebola, cabaciña e arroz	Puré de tenreira, cebola, cenoria, tomate e pataca	Puré de pavo, brócoli, cebola, cabaza e arroz
Semana 5	Puré de polo, xudías, cebola, allo porro e pataca	Puré de peixe, cenoria, cebola, brócoli e arroz	Puré de tenreira, cebola, pemento, cabaciña e pataca	Puré de coello, cenoria, cebola, allo porro e arroz	Puré de pavo, cabaciña, cebola, pemento e pataca
Semana 6	Puré de tenreira, brócoli, cebola, cenoria e pataca	Puré de polo, cabaciña, cebola, cabaza e arroz	Puré de pavo, berenxena, cebola, cabaciña e arroz	Puré de peixe, brócoli, cebola, cabaza e pataca	Puré de coello, pemento, cebola, cenoria e arroz
Semana 7	Puré de polo, brócoli, cebola, tomate e pataca	Puré de pavo, xudías, cebola, allo porro e pataca	Puré de tenreira, cebola, cabaciña, cebola e arroz	Puré de coello, allo, cebola, porro, cabaciña e pataca	Puré de peixe, xudías, cebola, cenoria e arroz
Semana 8	Puré de pavo, cabaciña, cebola, cenoria e arroz	Puré de tenreira, brócoli, cebola, pemento e pataca	Puré de coello, cabaciña, cebola, pemento e arroz	Puré de peixe, tomate, cebola, e pataca	Puré de polo, cenoria, cebola, allo porro e arroz



ALÉRXENOS MENÚ PURÉS

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Semana 1	X	X	Peixe	x	x
Semana 2	x	Peixe	x	x	Peixe
Semana 3	x	x	x	Peixe	x
Semana 4	x	Peixe	x	x	x
Semana 5	x	Peixe	x	x	x
Semana 6	x	x	x	Peixe	x
Semana 7	x	x	x	x	Peixe
Semana 8	x	x	x	Peixe	x

MENÚ MERENDAS

		Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Semana 1	6-12m	Froita de tempada triturada	Compota de mazá e canela	Froita de tempada triturada	Compota de mazá e canela	Froita de tempada triturada
	1-3a	Iogur e pan con tomate e aguacate	Froita troceada con crepes caseiras sen azucre	Bocadillo con queixo fresco con pavo	Batido de froitas	Iogur con biscoito de plátano caseiro
Semana 2	6-12m	Froita de tempada triturada	Compota de mazá e canela	Froita de tempada triturada	Compota de mazá e canela	Froita de tempada triturada
	1-3a	Queixo fresco con froita de tempada	Batido de froitas	Iogur con compota de mazá	Froita troceada con bocadillo de hummus	Queixo fresco con macedonia caseira
Semana 3	6-12m	Froita de tempada triturada	Compota de mazá e canela	Froita de tempada triturada	Compota de mazá e canela	Froita de tempada triturada
	1-3a	Iogur con crepes caseiras	Batido de froita	Queixo fresco	Froita troceada con bocadillo de xamón cocido	Iogur con compota de mazá
Semana 4	6-12m	Froita de tempada triturada	Compota de mazá e canela	Froita de tempada triturada	Compota de mazá e canela	Froita de tempada triturada
	1-3a	Bocadillo de queixo e tomate	Froita e bocadillo de pavo	Iogur con compota de mazá	Froita e biscoito caseiro	Queixo fresco con macedonia
Semana 5	6-12m	Froita de tempada triturada	Compota de mazá e canela	Froita de tempada triturada	Compota de mazá e canela	Froita de tempada triturada
	1-3a	Iogur con froita troceada	Batido de froitas	Bocadillo de queixo con tomate	Froita troceada Bocadillo de hummus	Iogur con biscoito de plátano caseiro
Semana 6	6-12m	Froita de tempada triturada	Compota de mazá e canela	Froita de tempada triturada	Compota de mazá e canela	Froita de tempada triturada
	1-3a	Queixo fresco con macedonia caseira	Froita con bocadillo de pavo	Iogur con biscoito de plátano	Batido de froita	Queixo fresco con froita troceada
Semana 7	6-12m	Froita de tempada triturada	Compota de mazá e canela	Froita de tempada triturada	Compota de mazá e canela	Froita de tempada triturada
	1-3a	Iogur con compota de mazá	Batido de froita	Queixo fresco con crepes caseiras	Froita Bocadillo de queixo	Iogur Queixo fresco con tomate
Semana 8	6-12m	Froita de tempada triturada	Compota de mazá e canela	Froita de tempada triturada	Compota de mazá e canela	Froita de tempada triturada

	1-3a	Bocadillo de queixo Froita	Froita Bocadillo de hummus	Iogur con macedonia de froitas	Batido de froitas	Queixo fresco e crepes caseiras
--	------	---------------------------------------	---------------------------------------	---	--------------------------	--

ALÉRXENOS MENÚ MERENDAS

		Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Semana 1	6-12m	x	x	x	x	x
	1-3a	Lácteo, glute	Lácteo, glute	Lácteo, glute, sulfitos	Lácteo	Lácteo, glute, ovo
Semana 2	6-12m	x	x	x	x	x
	1-3a	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Glute	Lácteo
Semana 3	6-12m	x	x	x	x	x
	1-3a	Lácteo, glute, ovo	Lácteo	Lácteo	Glute, sulfitos	Lácteo
Semana 4	6-12m	x	x	x	x	x
	1-3a	Lácteo, glute	Glute, sulfitos	Lácteo	Lácteo, glute, ovo	Lácteo
Semana 5	6-12m	x	x	x	x	x
	1-3a	Lácteo	Lácteo	Lácteo, glute	Glute	Lácteo, glute, ovo
Semana 6	6-12m	x	x	x	x	x
	1-3a	Lácteo	Glute, sulfitos	Lácteo, glute, ovo	Lácteo	Lácteo
Semana 7	6-12m	x	x	x	x	x
	1-3a	Lácteo	Lácteo	Lácteo, glute, ovo	Lácteo, glute	Lácteo, glute
Semana 8	6-12m	x	x	x	x	x
	1-3a	Lácteo, glute	Glute	Lácteo	Lácteo	Lácteo, glute, ovo



Nutriciona. Rúa Fontán, nº3, 1ºB, 15004, A Coruña



MENÚS ALMORZOS 1-3 anos

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Semana 1	Leite Froita Biscoito de plátano	Leite Froita Pan con aceite e tomate	Leite con cereais sin azucre Froita	Leite Froita Pan con aguacate	Porridge de aveia con plátano
Semana 2	Leite Froita Pan con aguacate	Leite Froita Crepes caseiras	Leite Froita Biscoito de plátano	Leite con cereais sin azucre Froita	Iogur con froita e cereais sen azucre
Semana 3	Porridge de aveia con plátano	Iogur con froita Pan con aceite	Leite Froita Pan con aceite e tomate	Leite Froita Crepes caseiras	Iogur con froita e bocadillo de queixo fresco
Semana 4	Leite con cereais sen azucre Froita	Leite Froita Pan con tomate	Leite Froita Biscoito de plátano	Iogur con froita e bocadillo de xamón cocido	Porridge de aveia e plátano
Semana 5	Leite Foita Pan con aceite de oliva	Iogur Foita Pan con queixo fresco e tomate	Leite con cereais sen azucre Froita	Leite Foita Biscoito de plátano	Leite con cereais sen azucre Froita
Semana 6	Leite Foita Pan con aceite de oliva	Porridge de aveia e plátano	Iogur con froita Crepes caseiras	Leite Foita Pan con queixo fresco e tomate	Leite Foita Biscoito de plátano
Semana 7	Leite con cereais sen azucre Froita	Iogur Foita Pan con tomate	Leite Foita Pan con aceite de oliva	Leite Foita Biscoito de plátano	Porridge de aveia con plátano
Semana 8	Iogur con froita Crepes caseiras	Leite Foita Biscoito de plátano	Leite Foita Pan con aceite de oliva	Iogur con froita e cereais sen azucre	Leite Foita Pan con tomate

ALÉRXENOS MENÚS ALMORZOS

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Semana 1	Lácteo, ovo, glute	Lácteo, glute	Lácteo, glute	Lácteo, glute	Lácteo, glute
Semana 2	Lácteo, glute	Lácteo, ovo, glute	Lácteo, ovo, glute	Lácteo, glute	Lácteo, glute
Semana 3	Lácteo, glute	Lácteo, glute	Lácteo, glute	Lácteo, ovo, glute	Lácteo, glute
Semana 4	Lácteo, glute	Lácteo, glute	Lácteo, ovo, glute	Lácteo, glute, sulfitos	Lácteo, glute
Semana 5	Lácteo, glute	Lácteo, glute	Lácteo, glute	Lácteo, ovo, glute	Lácteo, glute
Semana 6	Lácteo, glute	Lácteo, glute	Lácteo, ovo, glute	Lácteo, glute	Lácteo, ovo, glute
Semana 7	Lácteo, glute	Lácteo, glute	Lácteo, glute	Lácteo, ovo, glute	Lácteo, glute
Semana 8	Lácteo, ovo, glute	Lácteo, ovo, glute	Lácteo, glute	Lácteo, glute	Lácteo, glute