



### DIETA MEDITERRÁNEA:

Todas las comidas se elaboran aquí, en nuestra cocina, con aceite de oliva, pocas grasas y escasa sal.

### LOS MÁS PEQUEÑOS

En los grupos de los más pequeños (1-2 años), y por razones obvias de edad, se contemplarán las particularidades que se consideren oportunas hasta que estén adaptados a la escuela (por ej.: comidas trituradas o aplastadas con el tenedor, etc.), y luego, poco a poco, se les irá introduciendo al menú común. De postre tomarán frutas variadas batidas o a trocitos pequeños, fáciles de masticar como: Plátano, manzana, pera madura, y zumo de naranja.

### MENÚ DE DIETA

- 1º ARROZ BLANCO, FLETÁN AL VAPOR
- 2º MANZANA O PLÁTANO MADURO

### IMPORTANTE:

Es imprescindible que comunicuéis por escrito la necesidad de darle el menú de dieta a vuestro hijo o hija, de lo contrario comerá lo que toque ese día en el menú.



[www.escuelaairelibre.com](http://www.escuelaairelibre.com)

Tel.: 965 264 315 Fax: 965 267 971

C/ Azahar nº 22 03559 - Santa Faz -ALICANTE

vdhcomunicacion.com ©2009



### Consejos

Los niños tienen que comer, entre otros alimentos: verduras, frutas, pescados, carnes (mejor blancas), leche, yogures, pan, aceite de oliva, algo de pescado azul. Sin abusar de proteínas, sobre todo de carnes rojas. También conviene que duerman las horas suficientes, y que desayunen bien. Una educación saludable ha de incluir una buena alimentación. Así nos lo aconsejan los pediatras, los expertos en nutrición, y los cocineros conscientes y preocupados por los niños en edades tempranas.

El menú infantil de la escuela AIRE LIBRE cumple los objetivos nutricionales para los alumnos del centro, siendo variada y adecuada a sus requerimientos alimenticios, basándose en una saludable dieta mediterránea infantil.

Micaela, 3-6-02



## PRIMERA SEMANA

LUNES

Macarrones de colores con salsa Boloñesa.  
Queso en lonchas. Ensalada de lechuga, tomate y carlota.  
Pan, fruta del tiempo (zumo de frutas para 1-2 años).  
**Merienda:** Yogur y fruta.

MARTES

Arroz caldoso de puchero.  
Hamburguesa. Ensalada de tomate y atún.  
Pan, fruta del tiempo (zumo de frutas para 1-2 años).  
**Merienda:** Pan con crema de cacao. Vaso de leche.

MIÉRCOLES

Crema de verduras y patatas.  
Filete de fletán a la romana.  
Ensalada de lechuga con queso y frutos secos.  
Pan, fruta del tiempo (zumo de frutas para 1-2 años).  
**Merienda:** Queso fresco "Petit" y galletas.

JUEVES

Guisado de albóndigas y patatas.  
Tortilla francesa. Ensalada con frutas y lechuga.  
Pan, fruta del tiempo (zumo de frutas para 1-2 años).  
**Merienda:** Pan con salchichón y aceite de oliva.  
Vaso de leche.

VIERNES

Lentejas guisadas con verduras.  
Palitos de merluza.  
Ensalada de lechuga, manzana y jamón cocido.  
Pan, fruta del tiempo (zumo de frutas para 1-2 años).  
**Merienda:** Natillas y cereales.

## SEGUNDA SEMANA

Lunes

Arroz blanco con tomate frito.  
Tortilla francesa. Ensalada de lechuga, tomate y jamón cocido.  
Pan, fruta del tiempo (zumo de frutas para 1-2 años).  
**Merienda:** Yogur y fruta.

Martes

Crema de verduras.  
Pechuga de pollo empanada, patatas fritas.  
Ensalada de lechuga, queso y piña en su jugo.  
Pan, fruta (zumo de frutas para 1-2 años).  
**Merienda:** Pan con jamón cocido y aceite de oliva.  
Vaso de leche.

Miércoles

Sopa de fideos con bolitas de carne de pollo y ternera.  
Croquetas de jamón. Ensalada de lechuga con fruta troceada.  
Pan, fruta del tiempo (zumo de frutas para 1-2 años).  
**Merienda:** Magdalena (pan con jamón cocido para 1-2 años).  
Vaso de leche.

Jueves

Olla de la montaña con legumbres, arroz y verduras.  
Filete de fletán a la romana. Ensalada de tomate, lechuga y queso.  
Pan, fruta del tiempo (zumo de frutas para 1-2 años).  
**Merienda:** Queso fresco "Petit" y galletitas.

Viernes

Sopa de estremitas con tropezones de mar.  
Hamburguesa con patatas fritas.  
Pan, fruta del tiempo (zumo de frutas para 1-2 años).  
**Merienda:** Natillas y galletas.

## TERCERA SEMANA

LUNES

Lentejas guisadas con verduras y arroz.  
Tortilla francesa. Ensalada de lechuga y queso.  
Pan, fruta del tiempo (y zumo de frutas para 1-2 años).  
**Merienda:** Yogur y galletitas saladas.

MARTES

Caracolos de pasta a la marinera.  
Queso y frutos secos. Ensalada de lechuga, tomate y maíz.  
Pan, fruta del tiempo (zumo de frutas para 1-2 años).  
**Merienda:** Bollo con chocolate. Vaso de leche.

MIÉRCOLES

Guisado de albóndigas y patatas.  
Palitos de merluza. Ensalada con fruta.  
Pan, fruta del tiempo (y zumo de frutas para 1-2 años).  
**Merienda:** Pan con salchichón y aceite de oliva.  
Vaso de leche.

JUEVES

Arroz caldoso de puchero.  
Filete de fletán a la romana. Ensalada de tomate, lechuga y jamón cocido.  
Pan, fruta del tiempo (y zumo de frutas para 1-2 años).  
**Merienda:** Pan con crema de cacao. Vaso de leche.

VIERNES

Pasta con salsa Boloñesa.  
Croquetas de jamón. Ensalada Tropical.  
Pan, fruta del tiempo (y zumo de frutas para 1-2 años).  
**Merienda:** Natillas y cereales.

## CUARTA SEMANA

LUNES

Arroz blanco con tomate frito.  
Tortilla a la francesa. Ensalada de lechuga, tomate y jamón. Pan, fruta del tiempo (y zumo de frutas para 1-2 años).  
**Merienda:** Yogur y fruta.

MARTES

Puré de verduras.  
Pechuga de pollo empanada, patatas fritas.  
Ensalada de tomate, lechuga y frutos secos.  
Pan, fruta del tiempo (y zumo de frutas para 1-2 años).  
**Merienda:** Pan con queso y aceite de oliva.  
Vaso de leche.

MIÉRCOLES

Sopa de fideos con sabor a mar.  
Filete de fletán a la romana. Ensalada de tomate y maíz. Pan, fruta (y zumo de frutas para 1-2 años).  
**Merienda:** Queso fresco "Petit" y galletas.

JUEVES

Olla de la montaña con legumbres, arroz y verduras.  
Queso en lonchas. Ensalada de lechuga, tomate y carlota.  
Pan, fruta del tiempo (y zumo de frutas para 1-2 años).  
**Merienda:** Pan con jamón cocido y aceite de oliva.  
Vaso de leche.

VIERNES

Cazuela de albóndigas con patatas fritas.  
Palitos de merluza, ensalada de lechuga y frutas.  
Pan, "Tarta del Cole".  
**Merienda:** Natillas y galletas.