



Calle Estudio 6, 28023 Madrid
91 307 81 75

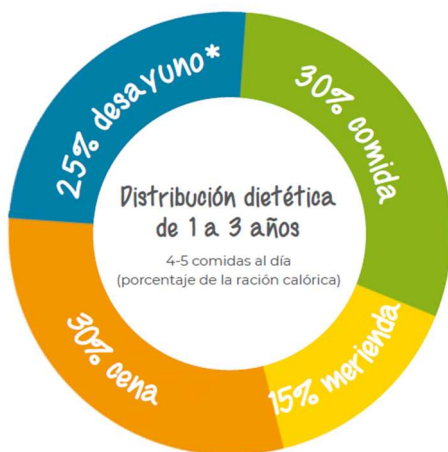
ei.las.vinas@eilasvinas.es
eilasvinas@madrid.es

LA ALIMENTACIÓN EN LA ESCUELA INFANTIL LAS VIÑAS

El plan alimentario impulsado en las escuelas infantiles de la Red del Ayuntamiento de Madrid tiene como finalidad promover hábitos saludables en las criaturas de 0-3 años a través de una dieta mediterránea, favoreciendo una alimentación saludable y sostenible en los menús diarios de las escuelas.

La alimentación, además de nutrición, es una fuente de satisfacción y placer, siendo un factor importante para la prevención de enfermedades en la edad adulta.

REPARTO DE COMIDAS A PARTIR DE 12 MESES



De 12-24 meses la comida de mediodía debe aportar entre 250-350 Kcal aproximadamente. A partir de los 24 meses entre 300-430 kcal aproximadamente. Todo en función de las necesidades de maduración de cada niño o niña. La variedad y calidad de los ingredientes determina si un menú es adecuado y saludable.

*El desayuno incluye media mañana

COMPOSICIÓN DE UN PLATO SALUDABLE



Es indiferente si se aporta un poco más de cantidad de los grupos de fruta y verdura, debido a su elevado contenido en agua y nutrientes y su bajo contenido calórico.

Los grupos de hidratos, grasas y proteínas si deben ajustarse al gramaje propuesto en los diferentes menús.

GRAMAJES EN CRUDO PARA LOS PLATOS DEL MENÚ

| Grupo | Ingrediente | 6-12 meses | 12-18 meses | 18-24 meses | 24-36 meses |
|----------|------------------------|------------|----------------|-------------|-------------|
| Verdura | Verduras | 90 gr | 100-125 gr | 100-125 gr | 150 gr |
| Fruta | Fruta | 50 gr | 80 gr | 100 gr | 100 gr |
| Hidratos | Cereal crudo | 15 gr | 20 gr | 25 gr | 25 gr |
| | Patata /Boniato | 60 gr | 90 gr | | |
| | Pan | 20 gr | 25 gr | 30 gr | 30 gr |
| Proteína | Lácteo | no | De 60 a 125 gr | | |
| | Cerdo, ternera o pollo | 20-30 gr | 40 gr | 50 gr | 60 gr |
| | Pescado | 30-40 gr | 60 gr | 70 gr | 70 gr |
| | Huevo | 53 gr | 53 gr | 64 gr | 64 gr |
| | Legumbre | 20 gr | 25 gr | 30 gr | 30 gr |
| Grasa | Aceite Oliva VE | 8 gr | | | |

LOS MENÚS DE LA ESCUELA INFANTIL LAS VIÑAS

- Predominan los guisos y elaboraciones al horno, suprimiendo fritos y productos procesados.
- Importancia de comer fruta diariamente. Por ello, **los cinco días de la semana se ofrece fruta** para todos los niños y niñas, bien entera o en papilla, en distintos momentos del día. El postre de los días de legumbre será naranja o mandarina, debido a la buena absorción del hierro con los cítricos.
- Todas las verduras, hortalizas y frutas son frescas, salvo la judía verde, los guisantes y el tomate triturado. Los plátanos son DOP Plátano de Canarias. Las verduras de cada menú son elegidas según el calendario de temporada.
- Los huevos cocidos se elaboran con huevos de la cría convencional con etiquetados con el código 3 del Reglamento (CE) nº 589/2008
- Salsa de verduras que acompaña a la pasta es casera elaborada en la escuela.
- La sopa de fideos se elabora con caldo casero de verduras.
- Para la elaboración de los menús se emplea **exclusivamente** aceite de oliva virgen extra de origen ecológico.

ALIMENTOS DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA Y DE CIRCUITO CORTO

- Patata, cebolla, calabaza, calabacín, zanahoria, tomate (excepto tomate triturado), pimiento y lechuga.
- Harina de trigo, harina de avena, macarrones y el arroz, todos ellos integrales.
- Mijo y fideos.
- Lentejas y garbanzos.
- Leche entera y yogures.
- Aceite de oliva virgen extra.

DESAYUNOS Y MERIENDAS

DESAYUNOS

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---------------------------------|-----------------|------------------|---------------------------------|
| Todos los días fruta, leche e hidratos según tala | | | | |
| Galletas caseras | Pan con tomate triturado y AOVE | Bizcocho casero | Galletas caseras | Pan con tomate triturado y AOVE |

MERIENDAS

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|----------------------------|----------------------|--------------------------|----------------------------|
| Todos los días fruta acompañada de los siguientes alimentos: | | | | |
| Pan con tomate triturado y AOVE | Yogurt Galletas caseras | Pan con humus y AOVE | Leche Bizcocho casero | Yogurt Galletas caseras |

MENÚS DE PURÉS PARA PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS QUE NO HAN INTRODUCIDO SÓLIDO

Algunos menús se van alternando semanalmente semana 1 o 2 según calendario adjunto al final del documento.

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|-----------------|--------------------------------|-----------------------------------|------------------|
| Verduras de temporada, hidratos y proteínas según la siguiente tabla: | | | | |
| Patata y huevo | Arroz y merluza | Mijo y ternera (1) o pollo (2) | Arroz y pavo | Patata y merluza |
| | Garbanzos | | Lentejas (1) o judías blancas (2) | |
| Postre: fruta triturada o entera según nos indique la familia | | | | |

Se introduce la proteína al puré de verduras cuando nos lo indique la familia.

Si vuestro hijo o hija no le habéis incorporado a su dieta la proteína que corresponde a cada día, se sustituirá por aquella que si tome.

Los martes y jueves es proteína vegetal cuando la familia lo indique.

MENÚS SÓLIDO PARA PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS

El paso de menú triturado a sólido es un proceso paulatino y lento, por lo que hay que ser pacientes y acompañar a los niños y niñas sin prisas. Por ello diseñamos menús sencillos y repetitivos, ya que para que los niños y niñas acepten un nuevo alimento necesitan su tiempo.

Los menús se van alternando semanalmente semana 1 o 2 según calendario adjunto al final del documento.

| | |
|-----------|---|
| Lunes | Pasta con salsa de tomate y verduras Revuelto (1) o huevo cocido (2) con verduras Verdura cruda Fruta |
| Martes | Sopa de fideos con caldo de verduras trituradas Garbanzos con judías verdes, zanahoria y repollo. Fruta |
| Miércoles | Brócoli con boniato (1) o coliflor con patata (2) Ternera (1) o Pollo asado (2) con verduras Verdura cruda Fruta |
| Jueves | Lentejas (1) o judías blancas (2) guisadas con verduras Arroz (1) o mijo (2) con puerro Fruta |
| Viernes | Patatas guisadas con verduras Merluza en salsa verde Fruta |

- (1) Alimento de la semana marcada con un 1 en calendario
(2) Alimento de la semana marcado con un 2 en calendario

Los productos frescos incluidos en los menús serán de temporada de acuerdo con el calendario orientativo siguiente, combinando aquellos alimentos disponibles durante todo el curso, con aquellos propios de una temporada concreta:



VERDURAS, HORTALIZAS Y TUBÉRCULOS

| Variedad | Disponibilidad |
|---|-----------------------|
| Cebolla, zanahoria, nabo, puerro, calabaza, remolacha, champiñón. | Todo el año |
| Brócoli, coliflor, romanescu | De octubre a junio |
| Repollo, lombarda y otras coles de hoja | De septiembre a junio |
| Boniato (tubérculo, no hortaliza) | De octubre a marzo |
| Judía verde, pepino | De junio a octubre |
| Calabacín, pimiento | De junio a diciembre |
| Tomate fresco | De junio a diciembre |
| Berenjena | De julio a noviembre |