



Menú 6-9 meses

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6 meses	Puré de patata , puerro y zanahoria (3 días) y seguir incorporando cada tres días una nueva verdura				
6 meses y medio	Incorporar al puré de verduras la proteína (pollo, pavo , cerdo, ternera) cada tres días				
7-9 meses	Puré de ternera, calabaza, judía verde, patata y lechuga	Puré de pollo, calabacín , puerro patata y calabaza	Puré de cerdo, puerro, judías verdes, patata y zanahoria	Puré de pavo, zanahoria, calabacín , patata y judías verdes	Puré de pollo, calabaza, puerro, lechuga y patata
7-9 meses	Puré de cerdo, calabacín, patata y zanahoria	Puré de ternera , puerro, judías verdes, patata y calabacín	Puré de cerdo , patata, zanahoria, lechuga y calabacín	Puré de pollo, calabaza, patata y judías verdes	Puré de pavo, patata, calabacín , lechuga y zanahoria
7-9 meses	Puré de pavo, zanahoria, patata, calabacín y judías verdes	Puré de pollo , calabacín, puerro, patata y calabaza	Puré de ternera, puerro , calabacín , patata y judías verdes	Puré de pollo , patata, zanahoria, calabaza y calabacín	Puré de cerdo, calabaza, puerro , lechuga y judías verdes
7-9 meses	Puré de ternera , calabaza, calabacín, puerro y patata	Puré de pavo, patata, zanahoria puerro y calabacín	Puré de pollo, calabacín , patata y judías verdes	Puré de cerdo, puerro, calabacín , patata y calabaza	Puré de pollo, calabaza, calabacín , patata y judías verdes



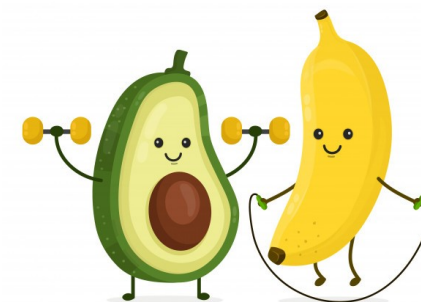
PAUTAS ALIMENTACIÓN DE 6 A 12 MESES

A PARTIR DE LOS SEIS MESES:

- Se comenzará con patata , puerro y zanahoria durante tres días seguidos. A partir de ese momento se irán introduciendo el resto de verduras que se utilizan en la escuela , también cada tres días. Las verduras que se suelen utilizar son: patata , zanahoria, puerro, calabacín, calabaza, judías verdes. La berenjena y los guisantes se introducirán poco a poco a partir de los 9 meses.

A PARTIR DE LOS SEIS MESES Y MEDIO:

- Se comienza a introducir la proteína (pollo, pavo, cerdo, y ternera) cada tres días.
- Cuando se termine de introducir de forma ordenada las verduras y las proteínas se irán alternando siguiendo el menú.
- La cantidad de carne (blanca o roja) es de 30 gr y en el caso de la carne de cerdo se utilizará preferentemente el lomo



A PARTIR DE LOS NUEVE MESES:

- Se introduce el pescado (comenzando por el blanco) . La cantidad comenzará siendo de 30 g para ir incrementándose hasta alcanzar entre 100 50 y 100 70 g a los 12 meses.



A PARTIR DE LOS DIEZ MESES:

- Se puede introducir la yema de huevo, si no se muestran intolerancias, se procederá a introducir también la clara.
- En este momento también se introducen las legumbres: lentejas, alubias , garbanzos
- Tanto el huevo como las legumbres se introducirán primero en casa

A PARTIR DE LOS DOCE MESES :

- Se introducirá la comida sólida de forma gradual, pasando de más a menos triturada, hasta pasar al menú de 1 a 3 años .

Las pautas de edad son orientativas y se establecen para introducir los alimentos de una forma ordenada y gradual, con el fin de detectar posibles alergias o intolerancias . Es muy importante una buena coordinación entre la familia y la escuela para establecer un hábito de alimentación saludable.



*Existe información de alérgenos de cada menú y ficha de cada plato para las familias que quieran solicitarlo. Los niños que padezcan alguna alergia o intolerancia acreditada con informe medico, se les realizará un menú especial atendiendo a sus necesidades.



Este menú ha sido elaborado siguiendo las recomendaciones de la guía "Comer en la Escuela Infantil", editada por las Consejerías de Sanidad y la de Educación, basada en las directrices de la Estrategia NAOS recogidas en la Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición, supervisada por la asesora Raquel Pérez Otero.