



Ayuntamiento de
Peñaranda de Bracamonte

CURSO ESCOLAR 2021-2022

MENÚS BEBÉS

Puré de verduras con	
Lunes	Pavo
Martes	Pescado
Miércoles	Pollo
Jueves	Ternera
Viernes	Pescado

LA ELABORACIÓN DIARIA DE LOS DESAYUNOS, COMIDAS Y MERIENDAS SE REALIZA EN EL CENTRO POR PROFESIONALES DEBIDAMENTE CUALIFICADOS, BAJO LA CONSTANTE REVISIÓN Y SUPERVISIÓN SANITARIA Y CON MATERIAS PRIMAS DE CALIDAD CONTRASTADA.

*A MEDIA MAÑANA SE LES DARÁ UN ALMUERZO CONSISTENTE EN GALLETAS O PAN.

* NOTA: ESTOS MENÚS SON SUSCEPTIBLES DE SER MODIFICADOS DE MANERA EXCEPCIONAL.

Progresivamente se les irán introduciendo los menús generales.

Diariamente se les suministrará como postre biberón, yogurt y/o zumo de naranja natural en las comidas y puré de frutas en las meriendas.

Componentes de los purés:

Patata, zanahoria, puerro, calabacín, tomate natural, cebolla, pimiento verde, zanahoria, pimiento rojo, judías verdes, acelgas (en el momento que se aconseja) y aceite de oliva.

En caso de dieta:

Patata, zanahoria y arroz.

RECOMENDACIONES

PREPARACION DEL PURÉ DE PATATA EN CALDO DE VERDURA.

Al principio pondremos a cocer en agua sin sal: media pechuga de pollo (sin piel), un trozo de carne magra de ternera, dos patatas grandes, dos zanahorias, un puerro, una rodaja de cebolla, cuatro judías verdes y medio tomate. Posteriormente podrán añadirse otras verduras frescas que encuentre en el mercado.

Los primeros purés los preparará triturando en el caldo, las patatas y las zanahorias y aliándolos con una cucharadita de aceite de oliva (0,4º) y SIN SAL.

Cuando el niño esté acostumbrado al nuevo sabor, se trituran también todas las verduras, retirando las fibras largas. Tras el puré se ofrecerá leche (materna o biberón).

Con intervalos de dos semanas iremos añadiendo la carne, comenzando por la pechuga de pollo, después el muslo sin piel ni hueso, pavo y lomo de ternera.

No utilizar vísceras, ni huesos ni grasas para “dar sustancia”.

A los diez meses añadirá yema de huevo cocido al puré de verduras en días alternos y aumentando la cantidad paulatinamente y a los 11 meses el pescado como sustituto de la carne en el puré de verduras dos veces a la semana, martes y viernes.

PAPILLA DE FRUTAS

Se administrará en la toma de la tarde.

Al principio se prepara un BATIDO DE FRUTAS, con leche de fórmula, un cuarto de plátano maduro, un cacito de cereales sin gluten y una naranja.

Puede utilizarse zumo de uva en los niños con estreñimiento, mezclando con el de naranja.

Obtendremos un preparado que, por su consistencia, se administrará con el biberón y es conveniente ofrecerlo templado.

No debe añadirse azúcar, leche condensada o miel, (tampoco en el chupete).

Cuando observe que toma bien el batido, le ofrecerá una papilla, con medio plátano ,2 ó 3 cacitos de cereales(a partir de los 7 meses pueden ser con gluten o con galletas), el zumo de dos naranjas y leche maternizada como se indico anteriormente.

A partir de los 9 meses pueden añadirse otras frutas, (manzana, pera.) separadas a intervalos de dos semanas. Melocotón y albaricoques, (pelados y lavados), fresas y kiwi, después del año de vida.