



<p>Lentejas con babetas (280 gr) (1, T1, T3, T5, T6, T8, T10, T11)</p> <p>Jamonicitos de pollo (1 u) al horno con patatas (50 gr)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan (1)</p> <p>DÍA 1</p>	<p>Arroz dos delicias 1º (220g) (3, T3)</p> <p>Tortilla de patatas (100g) (3, T3)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan integral (1, T1)</p> <p>DÍA 2</p>	<p>Macarrones (100 g) con tomate (240 gr) (1, T3, T6, T10)</p> <p>Albóndigas de pollo (3u) en salsa con zanahorias (25g) (1, 12, T6, T10)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan (1)</p> <p>DÍA 3</p>	<p>Puchero con hierbabuena (300 gr) (9, T9)</p> <p>Merluza al horno (100g) con judías verdes (50 g) (4)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan integral (1, T1)</p> <p>DÍA 4</p>	<p>Potaje de alubias (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11)</p> <p>Revuelto de huevos con patatas (100 gr) (3)</p> <p>Yogur sabores (7, T7)</p> <p>Pan (1)</p> <p>DÍA 5</p>
<p>Patatas con rape (300 gr) (2, 4, 14, T2, T6, T14)</p> <p>Pollo a la naranja con calabaza (50 gr)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan (1)</p> <p>DÍA 8</p>	<p>Potaje de garbanzos con arroz (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11)</p> <p>Tortilla francesa (1 u) (3, T3)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria (40g)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan integral (1, T1)</p> <p>DÍA 9</p>	<p>Coditos con tomate y zanahorias (240 gr) (1, T3)</p> <p>Hamburguesa (mixta) con calabacín (50g) (12, T1)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan (1)</p> <p>DÍA 10</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Revuelto de huevos con patatas (100 gr) (3)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan integral (1, T1)</p> <p>DÍA 11</p>	<p>Potaje de judías verdes y calabaza (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11)</p> <p>Salmón al horno con patatas (50 gr) (4)</p> <p>Yogur sabores (7, T7)</p> <p>Pan (1)</p> <p>DÍA 12</p>
<p>Macarrones (100 g) a la napolitana (240 gr) (1, T3, T6, T10)</p> <p>Lomo de cerdo (1u) en salsa de manzana con salteado de verduras (50 g) (12)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan (1)</p> <p>DÍA 15</p>	<p>Lentejas (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11)</p> <p>Tortilla de patatas (100g) (3, T3)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan integral (1, T1)</p> <p>DÍA 16</p>	<p>Arroz con tomate (280 gr)</p> <p>Pollo al ajillo con judías verdes (50 gr)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan (1)</p> <p>DÍA 17</p>	<p>Crema de zanahorias</p> <p>Tortilla francesa (1 u) (3, T3)</p> <p>Tomate con albahaca (50g)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan integral (1, T1)</p> <p>DÍA 18</p>	<p>Pizza de jamón york y queso 1º (1u) (1, 6, 7, T3, T4, T5, T8, T10)</p> <p>Nugget de pollo (3 u) (1, 6, T10)</p> <p>Patatas bastón al horno (100 g)</p> <p>Yogur sabores (7, T7)</p> <p>Pan (1)</p> <p>DÍA 19</p>
<p>Ensalada de pasta (210g) (1, 3, 12, T3, T6, T10, T12)</p> <p>Pavo en salsa (100 g) con zanahorias (50 gr)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan (1)</p> <p>DÍA 22</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11)</p> <p>Tortilla francesa (1 u) (3, T3)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria (40g)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan integral (1, T1)</p> <p>DÍA 23</p>	<p>Patatas con bacalao (300 gr) (4, T6)</p> <p>Jamonicitos de pollo (1 u) al horno con calabacín (50 gr)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan (1)</p> <p>DÍA 24</p>	<p>Arroz con pollo (300 gr) (T6)</p> <p>Mini San Jacobo (2 u) (1, 6, 7, T2, T3, T4, T9, T10, T14)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz (30 g)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan integral (1, T1)</p> <p>DÍA 25</p>	<p>Potaje de garbanzos (300 gr) (T1, T5, T8, T9, T10, T11)</p> <p>Merluza en tomate (4)</p> <p>Yogur sabores (7, T7)</p> <p>Pan (1)</p> <p>DÍA 26</p>
<p>Coditos a la crema (240g) (1, 7, T3, T7)</p> <p>Albóndigas de pollo (3u) en salsa con guisantes (25g) (1, 12, T6, T10)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan (1)</p> <p>DÍA 29</p>	<p>Lentejas estofadas con arroz (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11)</p> <p>Tortilla de patatas (100g) (3, T3)</p> <p>Ensalada de tomate (40g)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan integral (1, T1)</p> <p>DÍA 30</p>			

Tenemos a su disposición los alérgenos obligatorios, por La Normativa 1169/2011 del 13 de Diciembre de 2014, mayormente conocida como Ley de Información Alimentaria, de todos nuestro platos. Además, contamos con menús adaptados a diferentes patologías, alergias o intolerancias, con justificación médica y/u otras situaciones especiales.

Para cualquier duda póngase en contacto con nosotros a través del correo nutri@comedoresjupes.com o al teléfono 956547694.

Este menú esta supervisado por Paula López Jiménez, Dietista-Nutricionista nº col. AND-00546.



Crema de lentejas Fruta triturada Pan (1) DÍA 1	Puré de cerdo Fruta triturada Pan integral (1, T1) DÍA 2	Puré de pescado (merluza) (4) Fruta triturada Pan (1) DÍA 3	Puré de pavo Fruta triturada Pan integral (1, T1) DÍA 4	Crema de alubias Yogur sabores (7, T7) Pan (1) DÍA 5
Puré de pescado (Abadejo) (4) Fruta triturada Pan (1) DÍA 8	Crema de garbanzos Fruta triturada Pan integral (1, T1) DÍA 9	Puré de ternera Fruta triturada Pan (1) DÍA 10	Crema de verduras y pollo Fruta triturada Pan integral (1, T1) DÍA 11	Crema de alubias Yogur sabores (7, T7) Pan (1) DÍA 12
Puré de cerdo Fruta triturada Pan (1) DÍA 15	Crema de lentejas Fruta triturada Pan integral (1, T1) DÍA 16	Puré de pollo con arroz (9, T9) Fruta triturada Pan (1) DÍA 17	Crema de zanahorias con pavo Fruta triturada Pan integral (1, T1) DÍA 18	Puré de pescado (lenguado) (4) Yogur sabores (7, T7) Pan (1) DÍA 19
Puré de pollo (9, T9) Fruta triturada Pan (1) DÍA 22	Crema de lentejas Fruta triturada Pan integral (1, T1) DÍA 23	Puré de pescado (merluza) (4) Fruta triturada Pan (1) DÍA 24	Crema de calabaza con pollo Fruta triturada Pan integral (1, T1) DÍA 25	Puré de garbanzos con pescado (merluza) (4) Yogur sabores (7, T7) Pan (1) DÍA 26
Puré de ternera Fruta triturada Pan (1) DÍA 29	Crema de lentejas Fruta triturada Pan integral (1, T1) DÍA 30			

Tenemos a su disposición los alérgenos obligatorios, por La Normativa 1169/2011 del 13 de Diciembre de 2014, mayormente conocida como Ley de Información Alimentaria, de todos nuestro platos. Además, contamos con menús adaptados a diferentes patologías, alergias o intolerancias, con justificación médica y/u otras situaciones especiales.

Para cualquier duda póngase en contacto con nosotros a través del correo nutri@comedoresjupes.com o al teléfono 956547694.

Este menú esta supervisado por Paula López Jiménez, Dietista-Nutricionista nº col. AND-00546.



Puré de pollo (bebé) (9, T9) Fruta triturada Pan (1) DÍA 1	Puré de ternera (bebé) Fruta triturada Pan integral (1, T1) DÍA 2	Puré de pescado (merluza) (9 m) (4) Fruta triturada Pan (1) DÍA 3	Puré de pavo (bebé) Fruta triturada Pan integral (1, T1) DÍA 4	Crema de zanahorias, calabaza y pollo (bebé) Fruta triturada Pan (1) DÍA 5
Puré de pescado (Abadejo) (9 meses) (4) Fruta triturada Pan (1) DÍA 8	Puré de pavo (bebé) Fruta triturada Pan integral (1, T1) DÍA 9	Puré de ternera (bebé) Fruta triturada Pan (1) DÍA 10	Crema de verduras y pollo (Bebe) Fruta triturada Pan integral (1, T1) DÍA 11	Puré de pavo (bebé) Fruta triturada Pan (1) DÍA 12
Puré de ternera (bebé) Fruta triturada Pan (1) DÍA 15	Puré de pavo (bebé) Fruta triturada Pan integral (1, T1) DÍA 16	Puré de pollo con arroz (bebé) (9, T9) Fruta triturada Pan (1) DÍA 17	Crema de zanahorias con pavo (bebé) Fruta triturada Pan integral (1, T1) DÍA 18	Puré de pescado (lenguado) (9 m) (4) Fruta triturada Pan (1) DÍA 19
Puré de pollo (bebé) (9, T9) Fruta triturada Pan (1) DÍA 22	Crema de verduras y ternera (bebé) Fruta triturada Pan integral (1, T1) DÍA 23	Puré de pescado (merluza) (9 m) (4) Fruta triturada Pan (1) DÍA 24	Crema de calabaza con pollo (bebé) Fruta triturada Pan integral (1, T1) DÍA 25	Puré de pavo (bebé) Fruta triturada Pan (1) DÍA 26
Puré de ternera (bebé) Fruta triturada Pan (1) DÍA 29	Puré de pavo (bebé) Fruta triturada Pan integral (1, T1) DÍA 30			

Tenemos a su disposición los alérgenos obligatorios, por La Normativa 1169/2011 del 13 de Diciembre de 2014, mayormente conocida como Ley de Información Alimentaria, de todos nuestro platos. Además, contamos con menús adaptados a diferentes patologías, alergias o intolerancias, con justificación médica y/u otras situaciones especiales. Para cualquier duda póngase en contacto con nosotros a través del correo nutri@comedoresjupes.com o al teléfono 956547694. Este menú esta supervisado por Paula López Jiménez, Dietista-Nutricionista nº col. AND-00546.

1 ¿QUÉ CENAR HOY?

Guía para familias

NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS



Ideas sencillas para cenas equilibradas, variadas y adaptadas a su edad.

comedores
Jupés

2 ¿CÓMO COMPLEMENTAR EL MENÚ DE LA ESCUELA INFANTIL?

La cena debe completar lo que tu peque ha comido durante el día.

-  Si ha comido **CARNE** → cena **PESCADO, HUEVO o LEGUMBRES.** 
-  Si ha comido **PESCADO** → cena **HUEVO o LEGUMBRES.** 
-  Si ha tomado **HUEVO** → cena **PESCADO o LEGUMBRES.** 
-  Si ha comido **LEGUMBRES** → cena **PESCADO o HUEVO.** 

¡Lo importante es **VARIAR!**

3 PLATO IDEAL PARA NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS

VERDURAS

Mejor si son de temporada y bien cocinadas.

CEREALES, PASTA, ARROZ DE PATATA

Aportan energía para su día a día.

PROTEÍNA

Huevo, pescado, legumbres o pequeñas cantidades de carne.

AGUA

Siempre como bebida principal.

FRUTA FRESCA

El mejor postre para cada día.



4 MENÚ EJEMPLO • SEMANA 1

(1 a 3 años)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMEDOR Lentejas + Pollo	COMEDOR Arroz + Tortilla	COMEDOR Macarrones + Albóndigas	COMEDOR Puchero + Merluza	COMEDOR Potaje + Revuelto
				
CENA Menestra de verduras + pescado	CENA Crema de verduras + pavo	CENA Pasta de legumbres con verduras	CENA Patata, judías verdes y quinoa	CENA Arroz con verduras
				

★ Menú orientativo. Adaptar cantidades según la edad, apetito y recomendaciones del profesional.

5 VERDURAS TODOS LOS DÍAS

¡Cuanto más colores, mejor!



Podemos ofrecerlas de muchas formas:



Apportan vitaminas, minerales, fibra y ayudan a que tu peque crezca sano.



6 LAS LEGUMBRES, GRANDES ALIADAS



➤ Son una excelente fuente de proteína vegetal, fibra y energía de calidad.

💡 Se pueden combinar con arroz, verduras, patata, pasta o en forma de crema.

7 EL MEJOR POSTRE

FRUTA FRESCA

La mejor opción cada día.



ALTERNATIVA

Yogur natural sin azúcares añadidos.



8 EVITA HABITUALMENTE

- ❌ Refrescos y bebidas azucaradas
- ❌ Bollería, galletas y dulces
- ❌ Snacks y ultraprocesados
- ❌ Exceso de fritos y rebozados
- ❌ Salsas industriales y precocinados

AGUA SIEMPRE COMO BEBIDA PRINCIPAL.



9 BENEFICIOS DE UNA BUENA CENA



- ✔ Mejor descanso nocturno
- ✔ Favorece su crecimiento
- ✔ Más energía para jugar y aprender
- ✔ Mejores hábitos alimentarios para toda la vida

Pequeños hábitos hoy, grandes resultados mañana.

10 EJEMPLO DE MENÚ MENSUAL

(Junio) orientativo - niños de 1 a 3 años

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Menestra de verduras + pescado	Crema de verduras + pavo	Pasta de legumbres con verduras	Patata, judías verdes y quinoa	Arroz con verduras
SEMANA 2	Crema de calabacín + tortilla	Merluza al horno con verduras	Arroz integral con verduras y atún	Garbanzos salteados con verduras	Sopa de fideos casera + pavo
SEMANA 3	Puré de verduras + huevo cocido	Pasta con salsa de tomate natural + queso	Lentejas guisadas suaves	Merluza al horno + patata cocida	Crema de calabaza + tortilla
SEMANA 4	Verduras salteadas + pavo	Arroz con verduras + huevo	Hummus + ensalada suave + pan	Pasta integral con verduras + atún	Judías verdes con patata + pescado

★ Menú orientativo. Adaptar según temporada, tolerancias y recomendaciones del profesional.

Alimentando hoy los hábitos saludables del mañana.

comedores
Jupés