

Pautas introducción de alimentos en escuelas infantiles

Teniendo en cuenta la importancia que tiene la diversificación alimentaria, Ausolan Jangarria ofrece la posibilidad de elegir el puré o menú más adaptado a las necesidades específicas de cada niño/a, para adecuarnos a las pautas establecidas por su pediatra.



Puré nº1: puré de verduras (4-6 meses)

Son purés tamizados, pasados por el chino y sin añadirles sal, cuyos ingredientes incluyen patata y verduras sencillas como judía verde, zanahoria, puerro o calabaza. De postre llevan siempre triturado de frutas.

Puré nº2: puré de verduras con pollo (6-8 meses)

Son purés tamizados, pasados por el chino y sin añadirles sal, cuyos ingredientes incluyen patata, verduras sencillas como judía verde, zanahoria, puerro o calabaza, y carne de pollo. De postre llevan siempre triturado de frutas.



Puré nº3: puré de verduras con carne (8-9 meses)

Son purés tamizados, pasados por el chino y sin añadirles sal, cuyos ingredientes incluyen patata y arroz, verduras sencillas como judía verde, zanahoria, puerro o calabaza, y carne de pollo, pavo o ternera. De postre llevan siempre triturado de frutas.

Puré nº4: puré de verduras con carne o pescado (9-10 meses)

Son purés tamizados, pasados por el chino y sin añadirles sal, cuyos ingredientes incluyen patata y arroz, verduras sencillas como judía verde, zanahoria, puerro o calabaza, y merluza, o carne de pollo, pavo o ternera. De postre llevan triturado de frutas o yogur natural.

Puré nº5: puré de verduras con carne o pescado y legumbre (10-12 meses)

Son purés tamizados, pasados por el chino y sin añadirles sal, cuyos ingredientes incluyen patata y arroz, verduras sencillas como judía verde, zanahoria, puerro o calabaza y merluza, o carne de pollo, pavo o ternera. Además, una vez por semana se incluyen legumbres como lentejas, garbanzos, alubia blanca o alubia pinta. De postre llevan triturado de frutas o yogur natural.

Menú entero (a partir de 12 meses)

En este menú se incorporan ya casi todos los grupos de alimentos y en diferentes tipos de preparaciones. Para definir las frecuencias de cada grupo de alimentos y aquellos platos que interesa introducir o excluir en función de las necesidades de los niños/as de esta edad, se tienen en cuenta las directrices que se marcan desde Organismos Oficiales.

Se persigue dar una alimentación más variada y más cercana a la alimentación completa, teniendo en cuenta métodos de elaboración que faciliten el consumo de los niños/as, respetando las frecuencias y tipologías de introducción de alimentos propias de la edad de nuestros comensales.

Bibliografía

- "Alimentación del lactante sano" Asociación Española de Pediatría
- "Recomendacions per a l'alimentació en la primera infància" Generalitat de Catalunya.
- "Complementary feeding: A commentary the ESPGAN Comitè on Nutrition" ESPGAN (European Society for Pediatric Gastroenterology and Nutrition)
- "Statement on possible public health risks for infants and young children from the presence of nitrates in leafy vegetables" European Food Safety Authority (EFSA).

PURÉ Nº1: "PURÉ DE VERDURAS"

SEMANA 1				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de zanahoria y calabaza	Puré de judía verde y zanahoria	Puré de zanahoria y puerro	Puré de judía verde y zanahoria	Puré de zanahoria y puerro
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
SEMANA 2				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de judía verde, puerro y calabaza	Puré de zanahoria y calabaza	Puré de zanahoria y puerro	Puré de judía verde y zanahoria	Puré de zanahoria y calabaza
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
SEMANA 3				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de judía verde, puerro y calabaza	Puré de zanahoria y calabaza	Puré de judía verde y zanahoria	Puré de zanahoria y puerro	Puré de judía verde y zanahoria
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
SEMANA 4				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de judía verde y zanahoria	Puré de zanahoria y puerro	Puré de zanahoria y puerro	Puré de zanahoria y calabaza	Puré de judía verde y zanahoria
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
SEMANA 5				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de judía verde, puerro y calabaza	Puré de judía verde y zanahoria	Puré de zanahoria y calabaza	Puré de judía verde, puerro y calabaza	Puré de zanahoria y calabaza
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
SEMANA 6				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de judía verde, puerro y calabaza	Puré de zanahoria y calabaza	Puré de judía verde y zanahoria	Puré de zanahoria y puerro	Puré de judía verde y zanahoria
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas

PURÉ N°2: "TURMIX DE VERDURAS CON POLLO"

SEMANA 1				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de calabaza y pollo	Puré de judía verde, zanahoria y pollo	Puré de puerro y pollo	Puré de judía verde, zanahoria y pollo	Puré de puerro y pollo
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
SEMANA 2				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de judía verde, puerro, calabaza y pollo	Puré de calabaza y pollo	Puré de puerro y pollo	Puré de judía verde, zanahoria y pollo	Puré de calabaza y pollo
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
SEMANA 3				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de judía verde, puerro, calabaza y pollo	Puré de calabaza y pollo	Puré de judía verde, zanahoria y pollo	Puré de puerro y pollo	Puré de judía verde, zanahoria y pollo
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
SEMANA 4				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de judía verde, zanahoria y pollo	Puré de puerro y pollo	Puré de puerro y pollo	Puré de calabaza y pollo	Puré de judía verde, zanahoria y pollo
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
SEMANA 5				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de judía verde, puerro, calabaza y pollo	Puré de judía verde, zanahoria y pollo	Puré de calabaza y pollo	Puré de judía verde, puerro, calabaza y pollo	Puré de calabaza y pollo
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
SEMANA 6				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de judía verde, puerro, calabaza y pollo	Puré de calabaza y pollo	Puré de judía verde, zanahoria y pollo	Puré de puerro y pollo	Puré de judía verde, zanahoria y pollo
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas

PURÉ N°3: "TURMIX DE VERDURAS CON CARNE"

SEMANA 1				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de calabaza y pollo	Puré de judía verde, zanahoria y ternera	Puré de puerro y pavo	Puré de judía verde, zanahoria y ternera	Puré de puerro y pollo
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
SEMANA 2				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de judía verde con arroz y pollo	Puré de calabaza y ternera	Puré de puerro y pavo	Puré de judía verde, zanahoria y ternera	Puré de calabaza y pollo
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
SEMANA 3				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de judía verde, puerro, calabaza y pavo	Puré de calabaza y pollo	Puré de judía verde, zanahoria y ternera	Puré de puerro y pollo	Puré de judía verde, zanahoria y ternera
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
SEMANA 4				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de judía verde, zanahoria y ternera	Puré de puerro con arroz y pavo	Puré de puerro y pollo	Puré de calabaza y ternera	Puré de judía verde, zanahoria y pollo
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
SEMANA 5				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de judía verde, puerro, calabaza y pavo	Puré de judía verde, zanahoria y pollo	Puré de calabaza y ternera	Puré de judía verde con arroz y pollo	Puré de calabaza y ternera
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
SEMANA 6				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de judía verde, puerro, calabaza y pollo	Puré de calabaza con arroz y ternera	Puré de judía verde, zanahoria y pollo	Puré de puerro y pavo	Puré de judía verde, zanahoria y ternera
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas

PURÉ N°4: "TURMIX DE VERDURAS CON CARNE O PESCADO"

SEMANA 1				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de calabaza y merluza	Puré de judía verde, zanahoria y ternera	Puré de puerro y pavo	Puré de judía verde con arroz y merluza	Puré de puerro y pollo
Triturado de frutas	Yogur natural	Triturado de frutas	Yogur natural	Triturado de frutas
SEMANA 2				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de judía verde con arroz y pollo	Puré de calabaza y ternera	Puré de puerro y pavo	Puré de judía verde, zanahoria y ternera	Puré de calabaza y merluza
Yogur natural	Triturado de frutas	Yogur natural	Triturado de frutas	Yogur natural
SEMANA 3				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de judía verde, puerro, calabaza y pavo	Puré de calabaza y merluza	Puré de judía verde, zanahoria y ternera	Puré de puerro y pollo	Puré de judía verde con arroz y merluza
Triturado de frutas	Yogur natural	Triturado de frutas	Yogur natural	Triturado de frutas
SEMANA 4				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de judía verde, zanahoria y ternera	Puré de puerro con arroz y pavo	Puré de puerro y pollo	Puré de calabaza y ternera	Puré de judía verde, zanahoria y merluza
Yogur natural	Triturado de frutas	Yogur natural	Triturado de frutas	Yogur natural
SEMANA 5				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de judía verde, puerro, calabaza y pavo	Puré de judía verde, zanahoria y merluza	Puré de calabaza y ternera	Puré de judía verde con arroz y pollo	Puré de calabaza y merluza
Triturado de frutas	Yogur natural	Triturado de frutas	Yogur natural	Triturado de frutas
SEMANA 6				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de judía verde, puerro, calabaza y pollo	Puré de calabaza con arroz y ternera	Puré de judía verde, zanahoria y merluza	Puré de puerro y pavo	Puré de judía verde, zanahoria y ternera
Yogur natural	Triturado de frutas	Yogur natural	Triturado de frutas	Yogur natural

PURÉ Nº5: "TURMIX DE VERDURAS CON CARNE, PESCADO O LEGUMBRE"

SEMANA 1				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de calabaza y merluza	Puré de judía verde, zanahoria y ternera	Puré de alubia pinta y pavo	Puré de judía verde con arroz y merluza	Puré de puerro y pollo
Triturado de frutas	Yogur natural	Triturado de frutas	Yogur natural	Triturado de frutas
SEMANA 2				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de judía verde con arroz y pollo	Puré de garbanzos y ternera	Puré de puerro y pavo	Puré de judía verde, zanahoria y ternera	Puré de calabaza y merluza
Yogur natural	Triturado de frutas	Yogur natural	Triturado de frutas	Yogur natural
SEMANA 3				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de judía verde, puerro, calabaza y pavo	Puré de lentejas y merluza	Puré de judía verde, zanahoria y ternera	Puré de puerro y pollo	Puré de judía verde con arroz y merluza
Triturado de frutas	Yogur natural	Triturado de frutas	Yogur natural	Triturado de frutas
SEMANA 4				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de judía verde, zanahoria y ternera	Puré de puerro con arroz y pavo	Puré de alubia blanca y pollo	Puré de calabaza y ternera	Puré de judía verde, zanahoria y merluza
Yogur natural	Triturado de frutas	Yogur natural	Triturado de frutas	Yogur natural
SEMANA 5				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de garbanzos y pavo	Puré de judía verde, zanahoria y merluza	Puré de calabaza y ternera	Puré de judía verde con arroz y pollo	Puré de calabaza y merluza
Triturado de frutas	Yogur natural	Triturado de frutas	Yogur natural	Triturado de frutas
SEMANA 6				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de lentejas y pollo	Puré de calabaza con arroz y ternera	Puré de judía verde, zanahoria y merluza	Puré de puerro y pavo	Puré de judía verde, zanahoria y ternera
Yogur natural	Triturado de frutas	Yogur natural	Triturado de frutas	Yogur natural