

Menú Basal 1 - 2 años - JUNIO-JULIO 2024

Colegio Senara

	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con pollo	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con ternera	Puré de verduras variadas con merluza
	Merluza al horno	Muslitos de pollo asados	Merluza con Tomate	Hamburguesa de Ternera al horno	Merluza enharinada
	Ensalada Variada	Cous Cous	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Ensalada Variada
	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan
Merienda	Papilla de fruta o Fruta en trozos / Pan del día con york natural	Papilla de Fruta o Zumo natural / Pan del día con queso tierno	Papilla de fruta o Fruta en trozos / Pan del día con pavo	Papilla de fruta o Fruta en trozos / Pan del día con york natural	Papilla de frutas o fruta en trozos / Bollo casero o pan con chocolate
	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
	Puré de verduras variadas con pollo	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con pollo	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con ternera
	Croquetas de Jamón	Merluza con Tomate	Pollo asado	Merluza a la andaluza	Revuelto de Calabacín
	Champiñones Rehogados	Ensalada Variada	Patata Dado	Ensalada Variada	Quinoa con Albahaca
	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan
Merienda	Papilla de fruta o Fruta en trozos / Pan del día con york natural	Papilla de Fruta o Zumo natural / Pan del día con queso tierno	Papilla de fruta o Fruta en trozos / Pan del día con pavo	Papilla de fruta o Fruta en trozos / Pan del día con york natural	Papilla de frutas o fruta en trozos / Bollo casero o pan con chocolate
	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
	Puré de verduras variadas con pollo	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con pollo	Puré de verduras variadas con ternera	Puré de verduras variadas con merluza
	Tortilla francesa	Fogonero en Salsa Verde	Pavo Asado	Hamburguesa de Ternera a la plancha	Merluza a la Andaluza
	Ensalada Variada	Calabacín Rebozado	Patata Dado	Ensalada Variada	Ensalada Variada
	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan
Merienda	Papilla de fruta o Fruta en trozos / Pan del día con york natural	Papilla de Fruta o Zumo natural / Pan del día con queso tierno	Papilla de fruta o Fruta en trozos / Pan del día con pavo	Papilla de fruta o Fruta en trozos / Pan del día con york natural	Papilla de frutas o fruta en trozos / Bollo casero o pan con chocolate
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
	Puré de verduras variadas con pollo	Puré de verduras variadas con ternera	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con ternera	Puré de verduras variadas con merluza
	Muslitos de Pollo Asados	Huevos Revueltos	Merluza con Tomate	Cinta de Lomo al Horno	Varitas de Merluza
	Puré de Patata	Ensalada Variada	Calabacín al Horno	Patata Panadera	Ensalada Variada
	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan
Merienda	Papilla de fruta o Fruta en trozos / Pan del día con york natural	Papilla de Fruta o Zumo natural / Pan del día con queso tierno	Papilla de fruta o Fruta en trozos / Pan del día con pavo	Papilla de fruta o Fruta en trozos / Pan del día con york natural	Papilla de frutas o fruta en trozos / Bollo casero o pan con chocolate
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
	Puré de verduras variadas con pollo	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con ternera	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con pollo
	Pollo al Horno	Merluza al horno	Lomo de Sajonia	Tortilla de Patata	Panini casero de Jamón York y Queso
	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Cous Cous	Ensalada Variada	Patatas Fritas
	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan
Merienda	Papilla de fruta o Fruta en trozos / Pan del día con york natural	Papilla de Fruta o Zumo natural / Pan del día con queso tierno	Papilla de fruta o Fruta en trozos / Pan del día con pavo	Papilla de fruta o Fruta en trozos / Pan del día con york natural	Papilla de frutas o fruta en trozos / Bollo casero o pan con chocolate

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA(Pátano, Manzana, Pera, Naranja o Mandarina recién exprimida)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Conoce los cuatro pilares de Greentastic

Desde el Grupo Mediterránea apostamos por un nuevo modelo de alimentación orientado a crear hábitos de comida saludables y reducir el impacto medioambiental a través de una elección responsable de alimentos.

1. SOSTENIBILIDAD



Somos respetuosos con el medio ambiente eligiendo las **materias primas**, reduciendo los **residuos** y aprovechando **excedentes**.

2. EDUCACIÓN



Nos importa dar a conocer una **cocina sostenible** basada en **alimentos de cercanía**, fáciles de **cocinar y consumir**. Queremos concienciar sobre el **impacto nutricional y medioambiental** de nuestra alimentación.

3. SALUD



Una alimentación equilibrada es fundamental para mantener una buena salud, por lo que nuestro programa se centra en **promover hábitos de vida saludable desde la infancia**.

4. ALIMENTACIÓN



Una alimentación basada en **productos de temporada**, reduciendo el consumo excesivo de **carne**, sobre todo **procesadas**, aumentando el consumo de **legumbres** y consumiendo **diariamente frutas y verduras**.



Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

mediterránea
educación

www.mediterranea-group.com

TE SUGERIMOS ESTAS OPCIONES DE CENA



Si has comido...

Pasta/arroz/patata/legumbre + Carne
Pasta/arroz/ patata/legumbre + Pescado
Pasta/arroz/patata/legumbre + Huevo
Verdura + Carne
Verdura + Pescado
Verdura + Huevo
Frutas o lácteo

...deberías cenar

Verdura + Pescado o huevo
Verdura + Carne o huevo
Verdura + Pescado o carne
Pasta/arroz/patata/legumbre + Pescado o huevo
Pasta/arroz/patata/legumbre + Carne o huevo
Pasta/arroz/patata/legumbre + Pescado o carne
Frutas o lácteo