

Menú Basal 6 - 12 meses - 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	Puré de verduras variadas con ternera	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con merluza
	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan
Merienda	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta
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	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con ternera	Puré de verduras variadas con ternera	Puré de verduras variadas con ternera
	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan
Merienda	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta
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	Puré de verduras variadas con ternera	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con merluza
	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan
Merienda	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta
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	Puré de verduras variadas con ternera	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con merluza
	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan
Merienda	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta
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 merluza	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con pollo	Puré de verduras variadas con pollo
	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan
Merienda	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta

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