

Menú Basal 2 - 3 años - ENERO 2025

Colegio Senara

	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
	FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con Pisto Casero Merluza al Horno Ensalada Variada Yogur y Pan	Fideua de Verduras Revuelto de Pavo Ensalada Variada Fruta y Pan	Sopa de Cocido Cocido Completo Yogur y Pan
Merienda			Fruta en trozos / Pan del día con salchichón o chorizo	Fruta en trozos / Pan del día con pavo	Actimel / Bollo casero o pan con chocolate
	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17
	Lentejas Estofadas con Verduras Huevos Villarroy Ensalada Variada Fruta y Pan	Arroz Tres Delicias Merluza a la Gallega Tomate Aliñado Fruta y Pan	Coliflor a la Italiana Pollo asado Patata cocida Yogur y Pan	Macarrones a la boloñesa Merluza en aceite de ajo y perejil Ensalada Variada Fruta y Pan	Crema de Calabacín con Queso Magro de cerdo Estofado Verduritas rehogadas Yogur y Pan
Merienda	Fruta en trozos / Pan del día con york	Zumo natural / Pan del día con queso	Fruta en trozos / Pan del día con salchichón o chorizo	Fruta en trozos / Pan del día con pavo	Actimel / Bollo casero o pan con chocolate
	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23 SALUD PARA EL CEREBRO	DÍA 24
	Crema de Calabaza Lomo de Sajonia Patata Dado Fruta y Pan	Arroz con Tomate Casero Merluza en Salsa Verde Calabacín Rebozado Fruta y Pan	Alubias Blancas a la Jardinera Pollo al Horno Ensalada Variada Fruta y Pan	Tallarines con Verduras Tortilla francesa Zanahorias Salteadas Yogur y Pan	Sopa de Cocido Cocido Completo Yogur y Pan
Merienda	Fruta en trozos / Pan del día con york	Zumo natural / Pan del día con queso	Fruta en trozos / Pan del día con salchichón o chorizo	Fruta en trozos / Pan del día con pavo	Actimel / Bollo casero o pan con chocolate
	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31
	Paella de Pollo Merluza a la Andaluza Ensalada Variada Fruta y Pan	Lentejas Guisadas Magro con Tomate Calabacín al Horno Fruta y Pan	Coditos a la Napolitana Merluza al Horno Ensalada Variada Yogur y Pan	Brócoli al Gratén/Crema de Verduras Pollo Asado Patata Panadera Fruta y Pan	Garbanzos Estofados Revuelto de Calabacín Ensalada variada Yogur y Pan
Merienda	Fruta en trozos / Pan del día con york	Zumo natural / Pan del día con queso	Fruta en trozos / Pan del día con salchichón o chorizo	Fruta en trozos / Pan del día con pavo	Actimel / 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 ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

APRENDEMOS A COMER... COCINANDO



- ★ TÉCNICAS CULINARIAS
- ★ UTENSILIOS Y MENAJE DE COCINA
- ★ INGREDIENTES "GREENTASTIC"



ESCAÑEA nuestro código QR para descubrir UNA RECETA CADA MES.
AYÚDANOS a identificar las ESTRELLAS en las recetas.

Observaciones:

PARTICIPAR EN LA COCINA NOS AYUDA A:

CONOCER

NUEVOS ALIMENTOS, DIFERENTES FORMAS DE ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

APRENDER

A LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y VARIADA.

INSTAURAR

HÁBITOS DE HIGIENE (LAVAR LOS ALIMENTOS, MANTENER LA COCINA LIMPIA, LAVARSE LAS MANOS...)

ESTIMULAR

NUESTRA COORDINACIÓN Y CREATIVIDAD.

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR EN LA COCINA?

- ACOMPAÑANDO A HACER LA COMPRA Y COLOCÁNDOLA
- BUSCANDO IDEAS DE RECETAS
- CONTROLANDO LOS TIEMPOS DE COCINADO
- PREPARANDO LOS ALIMENTOS QUE VAMOS A UTILIZAR
- PROBANDO LAS ELABORACIONES
- AYUDANDO A LIMPIAR Y RECOGER AL TERMINAR

Si has comido...

...deberías cenar

PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + CARNE	VERDURA + PESCADO/HUEVO/LEGUMBRE
PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO.....	VERDURA + CARNE/HUEVO/LEGUMBRE
PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO/CARNE/LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO/HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + CARNE/HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO/CARNE
FRUTAS/LÁCTEO	FRUTAS/LÁCTEO