

Menú Basal 6 - 12 MESES - ENERO 2025

Colegio Senara

	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
	FESTIVO	NO LECTIVO	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con pollo	Puré de verduras variadas con ternera
			Yogur	Yogur	Yogur
Merienda			Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta
	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17
	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
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur
Merienda	Papilla de fruta				
	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
	Puré de verduras variadas con ternera	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con pollo	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con pollo
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur
Merienda	Papilla de fruta				
	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31
	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con ternera	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con pollo	Puré de verduras variadas con ternera
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur
Merienda	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





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