



	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
<b>NO LECTIVO</b>	Puré de verduras con ternera	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con merluza	
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur
<b>Merienda</b>	<b>Papilla de fruta</b>				
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
<b>FESTIVO</b>	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con ternera	Puré de verduras con merluza	
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur
<b>Merienda</b>	<b>Papilla de fruta</b>				
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con ternera	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con ternera
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur
<b>Merienda</b>	<b>Papilla de fruta</b>				
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con ternera	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con merluza
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur
<b>Merienda</b>	<b>Papilla de fruta</b>				

LAS VERDURAS Y HORTALIZAS QUE SE UTILIZARAN SIEMPRE EN LOS PUERTOS SERAN: JUDIAS VERDES, PATATA, ZANAHORIA, PUEBRO, CALABAZA Y CALABACIN

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

# ¡Aprovecha las frutas y verduras de cada estación!

Para fomentar una alimentación saludable y sostenible en los primeros años de vida, uno de los factores a tener en cuenta es la **temporalidad de las frutas y verduras**. Además de cuidar el medio ambiente, y mantener sus propiedades nutricionales, hace que las consumamos en su óptimo momento de maduración, facilitando su ingesta en la infancia.

Si has comido...

- Pasta/Arroz/Patata/Legumbre + Carne
  - Pasta/Arroz/Patata/Legumbre + Pescado
  - Pasta/Arroz/Patata/Legumbre + Huevo
  - Vedura + Carne
  - Vedura + Pescado
  - Vedura + Huevo
  - Frutas/Lácteo
- Verdura + Pescado o Huevo o Legumbre
  - Verdura + Carne o Huevo o Legumbre
  - Verdura + Pescado o Carne o legumbre
  - Pasta/Arroz/Patata/Legumbre + Pescado o Huevo
  - Pasta/Arroz/Patata/Legumbre + Carne o Huevo
  - Pasta/Arroz/Patata/Legumbre + Pescado o Carne
  - Frutas/Lácteo

...deberías cenar

