

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
NO LECTIVO		Arroz a la Cubana	Potaje de Lentejas con Dados de Calabaza	Sopa de Estrellitas	Patatas Estofadas con Magro
		Huevos Revueltos	Merluza a la Bilbaína	Escalope de Pollo Casero al Limón	Merluza en Aceite de Ajo y Perejil
		Bastones de Plátano Asados	Ensalada Variada	Tomate Aliñado con Orégano	Ensalada Variada
		Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Yogur Natural y Pan Integral
Merienda		Fruta en trozos / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con quesitos	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
FESTIVO		Macarrones con Tomate Casero	Alubias Blancas con Verduras	Sopa de Cocido	Arroz a la Milanesa
		Pollo al Horno	Tortilla Francesa	Cocido Completo	Merluza la Andaluza
		Ensalada Variada	Ensalada Variada	Repollo con Ajo Rehogado	Ensalada Variada con Brotes de Soja
		Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Yogur Natural y Pan Integral
Merienda		Fruta en trozos / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Lentejas Guisadas con Verduras de Temporada	Coliflor al Gratén/Crema	Coditos a la Napolitana con Hierbas Provenzales	DÍA MUNDIAL DE LA PAELLA	
	Merluza a la Andaluza	Cinta de Lomo al Horno	Merluza en Salsa Verde	Paella con Verduritas de la Huerta	Alubias Pintas con Chorizo
	Ensalada Variada	Dados de Patata	Guisantes Rehogados	Ensalada Variada	Tortilla Francesa con Lascas de Calabacín
	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Ensalada Variada	Ensalada de Lechuga y Maíz
Merienda	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural	Fruta y Pan	Yogur Natural y Pan Integral
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Crema de Verduras	Espaguetis a la Carbonara	Alubias Blancas con Verduras	Sopa de Cocido	Arroz con Tomate Confitado
	Filete de pollo	Merluza al Horno con Perejil Fresco	Tortilla de Patata	Cocido Completo	Merluza al Ajillo
	Ensalada Variada	Pimientos Rojos Asados	Ensalada Variada	Repollo con Ajo Rehogado	Ensalada de Lechuga y Zanahoria Rallada
	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Yogur Natural y Pan Integral
Merienda	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural	Fruta en trozos / Pan del día con quesitos	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA EN PAPILLA (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

# ¡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...

...deberías cenar

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

PRIMAVERA

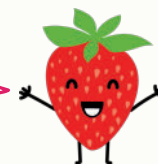
INVERNO

FRUTAS

VERANO

OTOÑO

Utiliza la fruta madura para hacer batidos y helados caseros.



PRIMAVERA

INVERNO

VERDURAS

VERANO

OTOÑO

¡Nos puedes encontrar todo el año!

