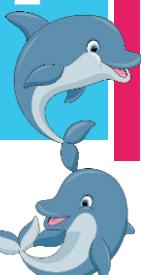




# ESTE MES COMEMOS...

Menú Basal 1 año -DICIEMBRE 2025  
Aula Delfines



	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
Merienda	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con ternera	Puré de verduras con pollo
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur
Merienda	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
<b>FESTIVO</b>					
Merienda	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con ternera	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con merluza
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur
Merienda	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 con ternera					
Merienda	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con pollo
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur
Merienda	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta

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

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉGENOS 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



¡Nos puedes encontrar todo el año!

