

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
					DÍA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA
	Arroz Campero	Macarrones INTEGRALES con Tomate Casero	Potaje de Garbanzos	Crema de Verduras	Lentejas Estofadas al Estilo Tradicional
	Merluza en Salsa	Jamonicitos de Pollo Asados en su Jugo	Merluza al Horno con Perejil Fresco	Cinta de Lomo a la Plancha	Tortilla Española Casera
	Ensalada Variada	Zanahorias Cubito Salteadas	Ensalada Variada	Dados de Patata	Pisto Casero
	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 quesitos	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña
	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
		Brócoli al Gratén/Crema de Verduras	Canelones Vegetales	Sopa de Cocido	Arroz con Tomate Casero
		Huevos Revueltos con Taquitos de Pavo	Pollo al Horno	Cocido Completo	Merluza a la Andaluza
		Ensalada Variada	Ensalada Variada	Repollo con Ajo Rehogado	Ensalada Griega
		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 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19 FIESTA DE NAVIDAD
	Lentejas con Verduras y Chorizo	Arroz Tres Delicias	Crema de Zanahoria ECOLÓGICA	Tallarines con Verduras	Sopa de Fideos
	Tortilla de Patata y Calabacín	Merluza a la Gallega	 Pollo en Salsa	Merluza al Horno	Escalope de Pollo Casero
	Ensalada Variada	Tomate Aliñado con Aceite de Albahaca	Cous Cous al Romero	Ensalada Variada	Patatas Fritas
	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 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

¡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



VERANO

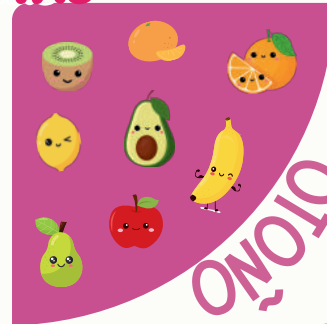


FRUTAS

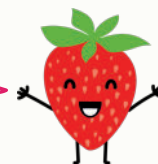
INVIERNO



OTOÑO



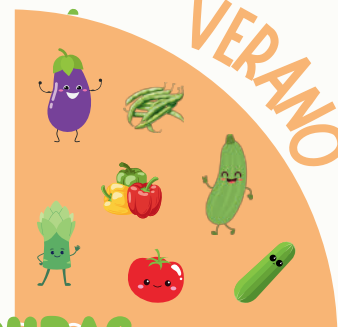
Utiliza la fruta madura para hacer batidos y helados caseros.



PRIMAVERA



VERANO



VERDURAS

INVIERNO



OTOÑO



¡Nos puedes encontrar todo el año!

