



	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
Merienda				Puré de verduras con pollo Yogur	Puré de verduras con ternera Yogur
Merienda	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17
Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con ternera	Puré de verduras con pollo	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 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
Puré de verduras con ternera	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con merluza	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 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31
Puré de verduras con pollo	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	
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 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

