

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

LAS VERDURAS Y HORTALIZAS QUE SE UTILIZARAN SIEMPRE EN LOS PURES SERAN: JUDIAS VERDES, PATATA, ZANAHORIA, PUERRO, 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...

...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

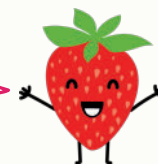
INVERNO

FRUTAS

VERANO

OTOÑO

Utiliza la fruta madura para hacer batidos y helados caseros.



PRIMAVERA

INVERNO

VERDURAS

VERANO

OTOÑO

¡Nos puedes encontrar todo el año!

