

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con ternera	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con ternera	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 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con ternera
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur
Merienda	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	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
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Puré de verduras con ternera	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con ternera	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 PURES SERAN: JUDIAS VERDES, PATATA, ZANAHORIA, PUERRO, CALABAZA Y CALABACIN

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

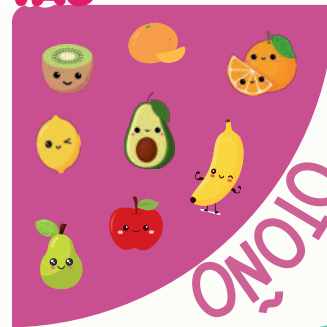


FRUTAS

INVIERNO



OTOÑO



Utiliza la fruta madura para hacer batidos y helados caseros.



PRIMAVERA



VERANO



VERDURAS

INVIERNO



OTOÑO



¡Nos puedes encontrar todo el año!

