



Arroz con Pisto Casero

Sopa de Cocido

Tortilla Francesa de York

Cocido Completo

Ensalada Variada

Repollo con Ajo Rehogado

Fruta y Pan

Yogur Natural y Pan Integral

Merienda	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
				Arroz con Pisto Casero	Sopa de Cocido
				Tortilla Francesa de York	Cocido Completo
				Ensalada Variada	Repollo con Ajo Rehogado
				Fruta y Pan	Yogur Natural y Pan Integral
Merienda	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	Zumo de naranja / Pan del dia con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del dia con queso tierno cuña
	Rissotto Meloso de Champiñones	Menestra de Verduras con Ajo Tostado/Crema de Verduras	Guiso de Lentejas con Verduras	Crema de Calabaza ECOLÓGICA	Macarrones al Pomodoro con Queso Rallado
	Merluza a la Andaluza	Magro de Cerdo en Salsa de Verduras	Tortilla de Patata y Calabacín Casera	Pollo en Pepitoria	Merluza en Salsa de Cebolla
	Ensalada Variada	Dados de Patata	Ensalada Variada	Arroz INTEGRAL Rehogado	Ensalada Variada
	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Yogur Natural y Pan Integral
Merienda	Zumo de naranja / Pan del dia con queso tierno cuña	Fruta en trozos / Pan del dia con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del dia con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del dia con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del dia con queso tierno cuña
	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
	Salteado de Verdura Tricolor/Cema tricolor	Espaguetis INTEGRALES a la Carbonara	Alubias Blancas al Estilo Tradicional	Paella con Verduritas de la Huerta	Sopa de Cocido
	Hamburguesa de Ternera al Horno	Merluza al Horno	Tortilla Francesa Rellena de Queso Fundido	Merluza a la Riojana	Cocido Completo
	Puré de Patata Cremoso	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Repollo con Ajo Rehogado
	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Yogur Natural y Pan Integral
Merienda	Zumo de naranja / Pan del dia con queso tierno cuña	Fruta en trozos / Pan del dia con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del dia con jamón york natural	Fruta en trozos / Pan del dia con quesitos	Zumo de naranja / Pan del dia con queso tierno cuña
	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31
	Arroz a la Cubana	Crema de Verduras ECOLÓGICA	Patatas Estofadas con Verduras	Sopa de Fideos	Potaje de Lentejas con Dados de Calabaza
	Huevos Revueltos	Lomo Asado en Salsa de Zanahoria	Merluza a la Andaluza	Pollo Asado al Limón	Merluza a la Bilbaína
	Bastones de Plátano Asados	Cous Cous al Romero	Ensalada Variada	Tomate Aliñado con Orégano	Ensalada Variada
	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Yogur Natural y Pan Integral
Merienda	Zumo de naranja / Pan del dia con queso tierno cuña	Fruta en trozos / Pan del dia con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del dia con jamón york natural	Fruta en trozos / Pan del dia con quesitos	Zumo de naranja / Pan del dia 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 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
 - Verdura + Carne
 - Verdura + Pescado
 - Verdura + 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

