

	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
				Arroz con Pisto Casero Tortilla Francesa de York Ensalada Variada Fruta y Pan	Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo con Ajo Rehogado Yogur Natural y Pan Integral
Merienda				Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña
	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17
	Rissotto Meloso de Champiñones Merluza a la Andaluza Ensalada Variada Fruta y Pan	Menestra de Verduras con Ajo Tostado/Crema de Verduras Magro de Cerdo en Salsa de Verduras Dados de Patata Fruta y Pan	Guiso de Lentejas con Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Casera Ensalada Variada Fruta y Pan Integral	Crema de Calabaza <b>ECOLÓGICA</b> Pollo en Pepitoria Arroz INTEGRAL Rehogado Fruta y Pan	Macarrones al Pomodoro con Queso Rallado Merluza en Salsa de Cebolla Ensalada Variada 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	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña
	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
	Salteado de Verdura Tricolor/Cema tricolor Hamburguesa de Ternera al Horno Puré de Patata Cremoso Fruta y Pan	Espaguettis INTEGRALES a la Carbonara Merluza al Horno Ensalada Variada Fruta y Pan	Alubias Blancas al Estilo Tradicional Tortilla Francesa Rellena de Queso Fundido Ensalada Variada Fruta y Pan Integral	Paella con Verduritas de la Huerta Merluza a la Riojana Ensalada Variada Fruta y Pan	Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo con Ajo Rehogado 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
	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31
	Arroz a la Cubana Huevos Revueltos Bastones de Plátano Asados Fruta y Pan	Crema de Verduras <b>ECOLÓGICA</b> Lomo Asado en Salsa de Zanahoria Cous Cous al Romero Fruta y Pan	Patatas Estofadas con Verduras Merluza a la Andaluza Ensalada Variada Fruta y Pan Integral	Sopa de Fideos Pollo Asado al Limón Tomate Aliñado con Orégano Fruta y Pan	Potaje de Lentejas con Dados de Calabaza Merluza a la Bilbaína Ensalada Variada 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!

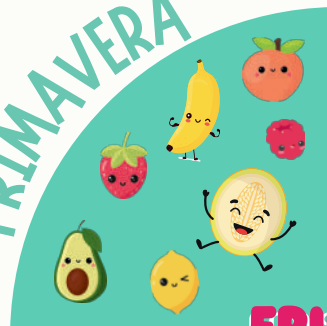
Para fomentar una alimentación saludable y sostenible en los primeros años de vida, uno de los factores a tener en cuenta es la **temporalidad de las frutas y verduras**. Además de cuidar el medio ambiente, y mantener sus propiedades nutricionales, hace que las consumamos en su óptimo momento de maduración, 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

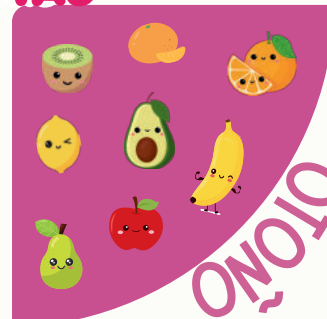


FRUTAS

INVIERNO



OTOÑO



Utiliza la fruta madura para hacer batidos y helados caseros.



PRIMAVERA



VERANO



VERDURAS

INVIERNO



OTOÑO



¡Nos puedes encontrar todo el año!

