

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	Macarrones con Tomate Casero	Crema de Calabacín ECOLÓGICA	Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada	Sopa de Cocido	Arroz con Verduras y pollo
	Merluza a la Andaluza	Ragout de Ternera con Verduras de Temporada	Tortilla Francesa	Cocido Completo	Merluza con Aceite de Ajo y Perejil
	Ensalada Variada	Patatas Fritas Crujientes	Ensalada Variada		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 día con queso tierno cuña	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con Quesito	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña
	DÍA 9	DÍA 10 DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Arroz con Verduras	Lentejas a la Jardinera	Coditos a la Napolitana con Hierbas Provenzales	Judías Verdes con Jamón/Crema de Verduras	Alubias Blancas Estofadas con Arroz INTEGRAL
	Merluza al Horno	Cinta de lomo a la plancha	Merluza en Salsa Verde	Muslitos de Pollo Asados en su Jugo	Tortilla Francesa con Lascas de Calabacín
	Ensalada Variada	 Ensalada Variada	Guisantes Rehogados	Patata Asada	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 día con queso tierno cuña	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con Quesito	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Crema de Verduras ECOLÓGICA	Lentejas Estofadas con Verduras	Fideua de Verduras de Temporada	Sopa de Cocido	Arroz con Tomate Confitado
	Pollo al Horno	Tortilla de Patata	Merluza al Horno con Perejil Fresco	Cocido Completo	Merluza al Ajillo
	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Pimientos Rojos Asados		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 día con queso tierno cuña	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con Quesito	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Patatas con Verduras	Arroz Campero	Macarrones INTEGRALES con Boloñesa Casera	Crema de Zanahoria	Garbanzos con Verduras
	Tortilla Francesa con Champiñones	Pollo Asado en su Jugo	Merluza a la Andaluza	Magro en Salsa de Tomate	Merluza al Horno
	Zanahorias Cubito Salteadas	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Rodajitas de Calabacín Rebozado	Cous Cous
	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	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 Quesito	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york	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 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

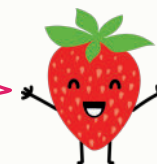
INVERNO

FRUTAS

VERANO

OTOÑO

Utiliza la fruta madura para hacer batidos y helados caseros.



PRIMAVERA

INVERNO

VERDURAS

VERANO

OTOÑO

¡Nos puedes encontrar todo el año!

