

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	Crema de Calabacín ECOLÓGICA Albóndigas de Ternera a la Jardinera Guisantes Rehogados Fruta y Pan	Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada Huevos Revueltos con Taquitos de Pavo Ensalada Variada Fruta y Pan	Espaguetis a la Carbonara Merluza al Horno Ensalada Variada Fruta y Pan Integral	Sopa de Cocido Cocido Completo Fruta y Pan	Arroz con Tomate Casero Merluza a la Andaluza Ensalada Griega 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 11	DÍA 12	DÍA 13
	Lentejas Estofadas con Verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada Variada Fruta y Pan	Arroz Tres Delicias Merluza a la Gallega Tomate Aliñado con Orégano Fruta y Pan	Brócoli al Gratén/Crema de Verduras Pollo al Horno Dados de Patata Fruta y Pan Integral	Macarrones con Tomate Casero Merluza con aceite de ajo y perejil Ensalada Variada Fruta y Pan	Potaje de Garbanzos (sin Espinacas) Tortilla Francesa Casera Champiñones al Ajillo 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 DÍA MUNDIAL SIN CARNE
	Crema Vichyssoise ECOLÓGICA Escalope de Cerdo Casero Tomate Asado a la Provenzal con AOVE Fruta y Pan	Tallarines con Tomate Casero Merluza al Horno Ensalada Variada Fruta y Pan	Alubias Blancas a la Jardinera Tortilla Francesa Ensalada Variada Fruta y Pan Integral	Arroz con Pisto Casero Merluza en Salsa Verde Rodajitas de Calabacín Rebozado Fruta y Pan	Sopa de Estrellitas  Merluza al Horno Patata y Zanahoria Cocidas 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
 	Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero Tortilla de Patata Ensalada Variada Fruta y Pan	Lentejas Guisadas con Verduras de Temporada Ragout de Pavo Estofado con Verduritas Dados de Patata Fruta y Pan	Macarrones INTEGRALES al Pomodoro con Queso Rallado Merluza a la Andaluza Ensalada Variada Fruta y Pan Integral	Crema de Calabaza Pollo en Pepitoria Cous Cous Fruta y Pan	NO LECTIVO
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	

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
Verdura + 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

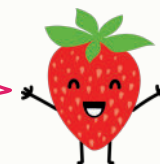
INVERNO

FRUTAS

VERANO

OTOÑO

Utiliza la fruta madura para hacer batidos y helados caseros.



PRIMAVERA

INVERNO

VERDURAS

VERANO

OTOÑO

¡Nos puedes encontrar todo el año!

