


	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
	FESTIVO	Brócoli con Patatas	Lentejas a la Jardinera	Sopa de Cocido	Espirales Tricolor a la Napolitana
		Huevos Villaroy	Pollo al horno	Cocido Completo	Merluza al Horno con Perejil Fresco
		Ensalada Variada	Ensalada Variada		Ensalada Variada
		Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Yogur Natural y Pan Integral
Merienda		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 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17
	Arroz con Tomate Casero	Alubias Pintas al Estilo de la Abuela	Espaguettis INTEGRALES a la Carbonara	Crema de Verduras de Temporada ECOLÓGICA	Patatas Estofadas con Verduras
	Huevos Revueltos	Muslitos de Pollo Asados en su Jugo	Merluza con Aceite de Ajo y Perejil	Magro en Salsa de Tomate	Merluza a la Andaluza
	Ensalada Variada	Patatas Fritas Crujientes	Ensalada Variada	Cous Cous al Romero	Tomate Aliñado con Orégano
	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 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23 DÍA DEL LIBRO: DON QUIJOTE DE LA MANCHA	DÍA 24
	Macarrones a la Boloñesa	Sopa de Estrellitas	Crema de Calabacín	Lentejas Estofadas con Verduras	Arroz a la Milanesa con Queso Rallado
	Merluza al Horno	Cocido Completo	Escalope de Cerdo Casero	Duelos y Quebrantos de Pavo 	Merluza a la Riojana
	Ensalada Variada	Repollo con Ajo Rehogado	Pisto Casero	Ensalada Variada	Ensalada Variada
	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Yogur Natural y Pan 	Fruta 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 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	
	Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero	Paella de Verduras y Pollo	Alubias Blancas con Verduras	Coditos con Pisto Casero	
	Albóndigas de Ternera a la Jardinera	Merluza en Salsa Verde	Tortilla Francesa con Lascas de Calabacín	Pollo Asado al Limón	
	Dados de Patata	Guisantes Rehogados	Ensalada Variada	Ensalada Variada	
	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	
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 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**

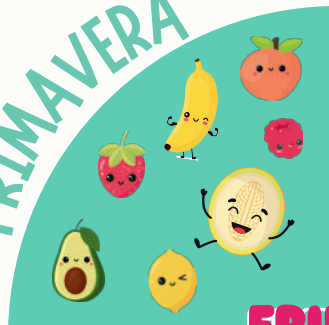
¡APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE CADA ESTACIÓN!

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
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



VERANO



FRUTAS

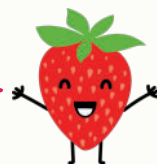
INVIERNO



OTOÑO



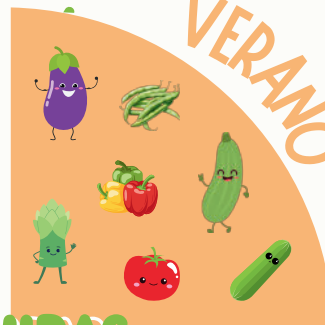
Utiliza la fruta madura para hacer batidos y helados caseros.



PRIMAVERA



VERANO



VERDURAS

INVIERNO



OTOÑO



¡Nos puedes encontrar todo el año!

