

ESTE MES COMEMOS...

Menú Basal 1 año - JUNIO 2026 Aula Delfines		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
		Puré de verduras con ternera	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con merluza
		Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur
	Merienda	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta
		DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
		Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con ternera
		Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur
	Merienda	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	
		DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
		Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con ternera	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con pollo
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	
Merienda	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	

LAS VERDURAS Y HORTALIZAS QUE SE UTILIZARAN SIEMPRE EN LOS PURES SERAN: JUDIAS VERDES, PATATA, ZANAHORIA, PUERRO, CALABAZA Y CALABACIN

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

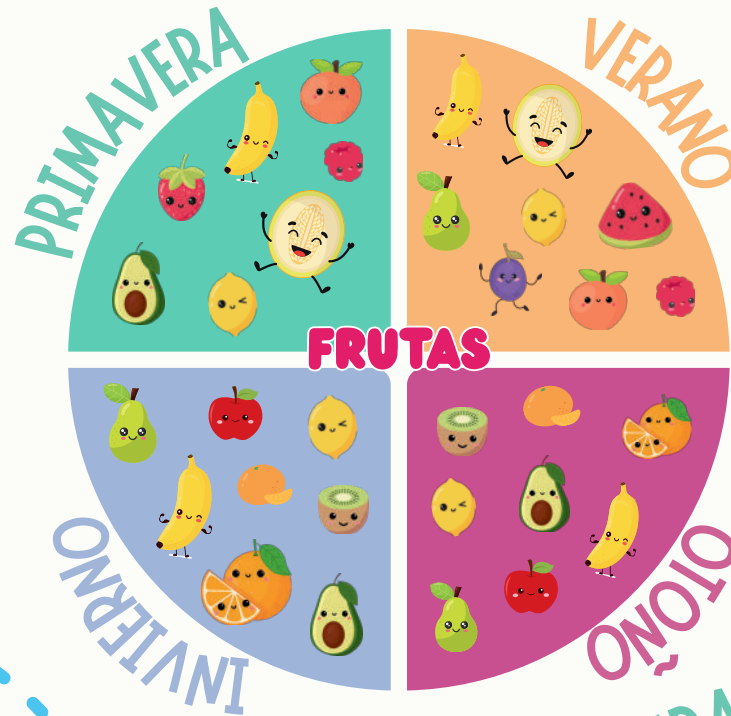


¡APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE CADA ESTACIÓN!

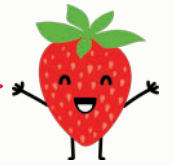
Para fomentar una alimentación saludable y sostenible en los primeros años de vida, uno de los factores a tener en cuenta es la **temporalidad de las frutas y verduras**. Además de cuidar el medio ambiente, y mantener sus propiedades nutricionales, hace que las consumamos en su óptimo momento de maduración,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



Utiliza la fruta madura para hacer batidos y helados caseros.



¡Nos puedes encontrar todo el año!

