

| | DÍA 1: DÍA MUNDIAL DE LA LECHE | DÍA 2 | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 |
|----------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| | Coliflor con Bechamel/Crema de coliflor | Alubias blancas con verduras | Arroz Tres Delicias | Sopa de Cocido | Crema de Calabacín ECOLÓGICA |
| | Tortilla de Patata | Pollo al Horno | Fogonero a la Andaluza | Cocido Completo | Burritos Vegetales con Soja |
| | Tomate Asado a la Provenzal con AOVE | Patata Horno | Ensalada Variada | | Ensalada Variada |
| | Vaso de Leche y Pan | Fruta y Pan | Fruta y Pan Integral | Fruta y Pan | Fruta |
| 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 8 | DÍA 9 | DÍA 10 | DÍA 11 | DÍA 12 |
| | Judías Verdes con Patatas/Crema de Verdura | Paella de verduras | Ensalada de Pasta (sin Atún) | Gazpacho Andaluz/Crema de Zanahoria | Lentejas Guisadas con Verduras de Temporada |
| | Merluza en salsa de Tomate | Cinta de Lomo al Horno | Merluza en Salsa Verde | Pollo en Pepitoria | Revuelto de Calabacín y Queso |
| | Ensalada Variada | Ensalada Variada | Verduritas | Patata Panadera | 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 15 | DÍA 16 | DÍA 17 | DÍA 18 | DÍA 19 |
| | Arroz con Tomate Casero | Espaguetis INTEGRALES con Verduras | Garbanzos a la Jardinera | Ensaladilla/ Patatas estofadas con verduras | Ensalada mixta (sin atún)/Crema de Verduras |
| | Merluza al Horno | Tortilla Francesa con Champiñones | Coca de verduras Casera | Merluza con Tomate Casero | Hamburguesa de Ternera al Horno |
| | Ensalada Variada | Ensalada Variada | Ensalada Variada | Rodajitas de Calabacín Rebozado | Patatas Fritas |
| | Fruta y Pan Integral | Fruta y Pan | Fruta | 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 RESPETO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

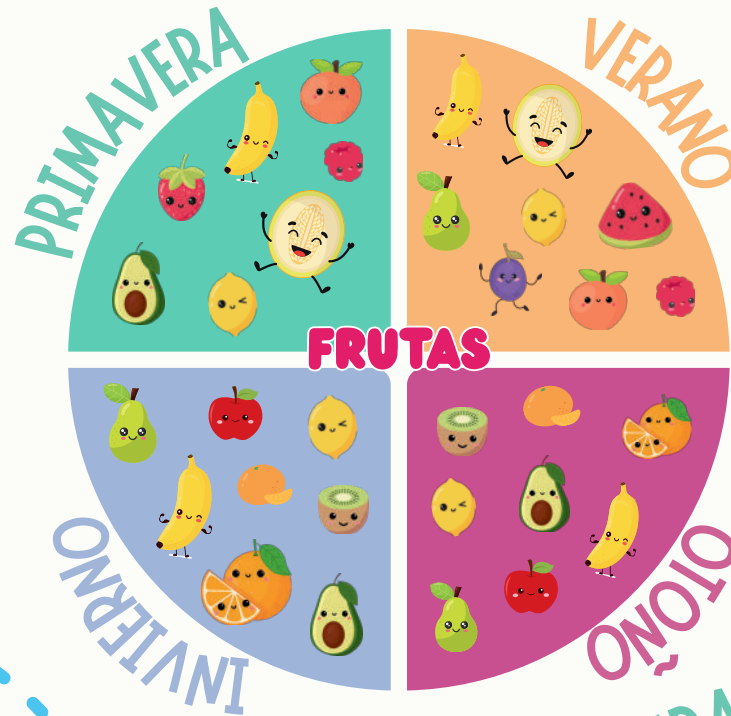


¡APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE CADA ESTACIÓN!

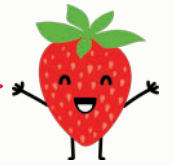
Para fomentar una alimentación saludable y sostenible en los primeros años de vida, uno de los factores a tener en cuenta es la **temporalidad de las frutas y verduras**. Además de cuidar el medio ambiente, y mantener sus propiedades nutricionales, hace que las consumamos en su óptimo momento de maduración,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

