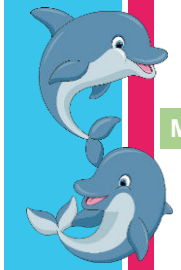
# ESTE MES COMEMOS...

**Menú Basal 1 año -NOVIEMBRE 2026**
**Aula Delfines**



| | DÍA 2 | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| | FESTIVO | Puré de verduras con merluza<br>Yogur | Puré de verduras con ternera<br>Yogur | Puré de verduras con pollo<br>Yogur | Puré de verduras con merluza<br>Yogur |
| Merienda | Papilla de fruta | Papilla de fruta | Papilla de fruta | Papilla de fruta | Papilla de fruta |
| | DÍA 9 | DÍA 10 | DÍA 11 | DÍA 12 | DÍA 13 |
| | FESTIVO | Puré de verduras con pollo<br>Yogur | Puré de verduras con merluza<br>Yogur | Puré de verduras con ternera<br>Yogur | Puré de verduras con pollo<br>Yogur |
| Merienda | Papilla de fruta | Papilla de fruta | Papilla de fruta | Papilla de fruta | |
| | DÍA 16 | DÍA 17 | DÍA 18 | DÍA 19 | DÍA 20 |
| | Puré de verduras con pollo<br>Yogur | Puré de verduras con merluza<br>Yogur | Puré de verduras con ternera<br>Yogur | Puré de verduras con merluza<br>Yogur | Puré de verduras con pollo<br>Yogur |
| Merienda | Papilla de fruta | Papilla de fruta | Papilla de fruta | Papilla de fruta | Papilla de fruta |
| | DÍA 23 | DÍA 24 | DÍA 25 | DÍA 26 | DÍA 27 |
| | Puré de verduras con pollo<br>Yogur | Puré de verduras con merluza<br>Yogur | Puré de verduras con ternera<br>Yogur | Puré de verduras con pollo<br>Yogur | Puré de verduras con merluza<br>Yogur |
| Merienda | Papilla de fruta | Papilla de fruta | Papilla de fruta | Papilla de fruta | Papilla de fruta |
| | DÍA 30 | | | | |
| | Puré de verduras con pollo<br>Yogur | | | | |
| Merienda | 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 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*

# Detrás de cada plato...

Tradición, cultura, orígenes

Alimentos saludables

Nutrientes

Energía

Sostenibilidad

Momentos para compartir

Salud

Personas

Momentos para disfrutar

Educación

Normativas

Escanea nuestro código QR o pincha aquí para descubrir qué hay detrás de cada plato

| SI HAS COMIDO... | ...DEBERÍAS CENAR |
|---|---|
| PASTA ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE | VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE |
| PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO | VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE |
| PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO | VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE |
| VERDURA + CARNE | PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO |
| VERDURA + PESCADO | PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO |
| VERDURA + HUEVO | PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE |
| FRUTAS / LÁCTEO | FRUTAS / LÁCTEO |

mediterráneo