Tajamar.

ESTE MES COMEMOS...

Menú Basal 2 - 3 años - NOVIEMBRE 2026
Aula Caracol y Soletes

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	FESTIVO	Macarrones INTEGRALES a la Carbonara Merluza al Horno Ensalada Variada Fruta y Pan	Garbanzos Estofados con Verduras de Temporada Tortilla Francesa con Queso Ensalada Variada Fruta y Pan Integral	Crema Vichyssoise Estofado de Pollo Cous Cous al Romero Fruta y Pan	Arroz con Pisto Gallineta a la Andaluza Ensalada Variada 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 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	FESTIVO	Lentejas con Verduras Revuelto con patatas y york Ensalada Variada Fruta y Pan	Arroz con Tomate Casero Fogonero en Salsa Ensalada Variada Fruta y Pan Integral	Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan	Crema de Calabacín Ragout de Pavo Estofado con Verduritas Arroz Rehogado 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 JORNADA CHINA	DÍA 19	DÍA 20
	Crema de Zanahoria Albóndigas Vegetales a la Jardinera Cous Cous Fruta y Pan	Paella de verduritas y Pollo Merluza al Horno Ensalada Variada Fruta y Pan	Espaguettis INTEGRALES al Wok Cerdo Salteado con Verduras Ensalada Variada Yogur Natural y Pan Integral	Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada Tortilla Francesa con Calabacín Ensalada Variada Fruta y Pan	Brócoli Salteado con Jamón Pollo al chilindrón Patata Panadera Fruta 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 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Crema de verduras de Temporada Lomo de Sajonia Patata Dado Fruta y Pan	Guiso de Lentejas con Arroz INTEGRAL Fogonero al Horno con Perejil Fresco Tomate Aliñado con Orégano Fruta y Pan	Judías Verdes con Sofrito de Tomate Caser Tortilla de Patata Casera Ensalada Variada Fruta y Pan Integral	Sopa de Estrellitas Cocido Vegetal Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan	Arroz a la Napolitana Merluza a la Naranja Ensalada Variada 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 30				
	Lentejas Estofadas al Estilo de la Abuela Huevos Gratinados al Horno Ensalada Variada Fruta y Pan				
Merienda	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 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