

Menú Basal 1 - 2 años - DICIEMBRE 2023

Colegio Senara

					DÍA 1	
					Puré de verduras variadas con ternera Merluza en salsa verde Ensalada Variada Yogur y pan	
Merienda					Papilla de frutas o fruta en trozos / Bollo casero o pan con chocolate	
DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
	Puré de verduras variadas con pollo Pollo al horno Ensalada Variada Fruta y pan	Puré de verduras variadas con ternera Merluza al horno Ensalada Variada Fruta y pan	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	
Merienda	Papilla de fruta o Fruta en trozos / Pan del día con york natural	Papilla de Fruta o Zumo natural / Pan del día con queso tierno				
DÍA 11		DÍA 12		DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
	Puré de verduras variadas con pollo Huevos Villarroy Ensalada Variada Fruta y pan	Puré de verduras variadas con ternera Merluza con tomate Ensalada Variada Fruta y pan	Puré de verduras variadas con merluza Pollo al limón Patata dado Yogur y pan	Puré de verduras variadas con pollo Albóndigas de ternera en salsa Ensalada Variada Fruta y pan	Puré de verduras variadas con ternera Merluza a la andaluza Tomate aliñado Yogur y pan	
Merienda	Papilla de fruta o Fruta en trozos / Pan del día con york natural	Papilla de Fruta o Zumo natural / Pan del día con queso tierno	Papilla de fruta o Fruta en trozos / Pan del día con pavo	Papilla de fruta o Fruta en trozos / Pan del día con york natural	Papilla de frutas o fruta en trozos / Bollo casero o pan con chocolate	
DÍA 18		DÍA 19		DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22 DÍA ESPECIAL
	Puré de verduras variadas con pollo Espalope de pollo Ensalada Variada Fruta y pan	Puré de verduras variadas con ternera Tortilla de patata Ensalada verde Fruta y pan	Puré de verduras variadas con merluza Merluza en papillote Ensalada variada Yogur y pan	Puré de verduras variadas con pollo Cocido completo Repollo Fruta y pan	Puré de verduras variadas con ternera Pollo asado Ensalada Variada Dulces navideños adaptados	
Merienda	Papilla de fruta o Fruta en trozos / Pan del día con york natural	Papilla de Fruta o Zumo natural / Pan del día con queso tierno	Papilla de fruta o Fruta en trozos / Pan del día con pavo	Papilla de fruta o Fruta en trozos / Pan del día con york natural	Papilla de frutas o fruta en trozos / Bollo casero o pan con chocolate	

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA(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

Conoce los cuatro pilares de Greentastic

Desde el Grupo Mediterránea apostamos por un nuevo modelo de alimentación orientado a crear hábitos de comida saludables y reducir el impacto medioambiental a través de una elección responsable de alimentos.

1. SOSTENIBILIDAD



Somos respetuosos con el medio ambiente eligiendo las **materias primas**, reduciendo los **residuos** y aprovechando **excedentes**.

2. EDUCACIÓN



Nos importa dar a conocer una **cocina sostenible** basada en **alimentos de cercanía**, fáciles de **cocinar** y **consumir**. Queremos concienciar sobre el **impacto nutricional** y **medioambiental** de nuestra alimentación.

3. SALUD



Una alimentación equilibrada es fundamental para mantener una buena salud, por lo que nuestro programa se centra en **promover hábitos de vida saludable** desde la infancia.

4. ALIMENTACIÓN



Una alimentación basada en **productos de temporada**, reduciendo el consumo excesivo de **carne**, sobre todo **procesadas**, aumentando el consumo de **legumbres** y consumiendo **diariamente frutas y verduras**.



Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

mediterránea
educación

www.mediterranea-group.com

TE SUGERIMOS ESTAS OPCIONES DE CENA



Si has comido...

Pasta/arroz/patata/legumbre + Carne
Pasta/arroz/ patata/legumbre + Pescado
Pasta/arroz/patata/legumbre + Huevo
Verdura + Carne
Verdura + Pescado
Verdura + Huevo
Frutas o lácteo

...deberías cenar

Verdura + Pescado o huevo
Verdura + Carne o huevo
Verdura + Pescado o carne
Pasta/arroz/patata/legumbre + Pescado o huevo
Pasta/arroz/patata/legumbre + Carne o huevo
Pasta/arroz/patata/legumbre + Pescado o carne
Frutas o lácteo