

# Menú Basal 2 - 3 años - DICIEMBRE 2023

Colegio Senara

					DÍA 1
					Coditos a la napolitaa Merluza en salsa verde Ensalada Variada Yogur y pan
Merienda					Actimel / Bollo casero o pan con chocolate
DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6	DÍA 7
	Lentejas guisadas Pollo al horno Ensalada Variada Fruta y pan	Arroz con tomate casero Merluza al horno Ensalada Variada Fruta y pan	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO
Merienda	Fruta en trozos / Pan del día con york	Zumo natural / Pan del día con queso			
DÍA 11		DÍA 12		DÍA 13	DÍA 14
	Arroz a banda Huevos Villarroy Ensalada Variada Fruta y pan	Alubias blancas con verduras Merluza con tomate Ensalada Variada Fruta y pan	Judías verdes con tomate Pollo al limón Patata dado Yogur y pan	Coliflor con Bechamel Albóndigas de ternera en salsa Ensalada Variada Fruta y pan	Lentejas con arroz Merluza a la andaluza Tomate aliñado Yogur y pan
Merienda	Fruta en trozos / Pan del día con salchichón o chorizo	Zumo natural / Pan del día con queso	Fruta en trozos / Pan del día con salchichón o chorizo	Fruta en trozos / Pan del día con pavo	Actimel / Bollo casero o pan con chocolate
DÍA 18		DÍA 19		DÍA 20	DÍA 21
	Patatas a la riojana Espalope de pollo Ensalada Variada Fruta y pan	Crema de guisantes Tortilla de patata Ensalada verde Fruta y pan	Arroz con pisto casero Merluza en papillote Ensalada variada Yogur y pan	Sopa de cocido Cocido completo Repollo Fruta y pan	Crema de calabaza <i>Feliz Navidad</i> Panini casero de pavo Ensalada Variada Dulces navideños adaptados
Merienda	Fruta en trozos / Pan del día con york	Zumo natural / Pan del día con queso	Fruta en trozos / Pan del día con salchichón o chorizo	Fruta en trozos / Pan del día con pavo	Actimel / Bollo casero o pan con chocolate
DÍA 22 DÍA ESPECIAL					

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](http://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