

Menú Basal 1 - 2 años - ENERO 2024

Colegio Senara

	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
	Puré de verduras variadas con pollo Huevos Revueltos Champiñones Rehogados Fruta y Pan	Puré de verduras variadas con ternera Pollo Asado Arroz Pilaf Fruta y Pan	Puré de verduras variadas con merluza Merluza con Tomate Ensalada Variada Yogur y Pan	Puré de verduras variadas con pollo Merluza a la Gallega Tomate Aliñado Fruta y Pan	Puré de verduras variadas con ternera Croquetas de Jamón Quinoa con Albahaca 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 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
	Puré de verduras variadas con pollo Tortilla de Patata Ensalada Variada Fruta y Pan	Puré de verduras variadas con ternera Merluza en Salsa Verde Calabacín Rebozado Fruta y Pan	Puré de verduras variadas con merluza Ragout de Pavo Estofado Patata Dado Yogur y Pan	Puré de verduras variadas con pollo Hamburguesa de Ternera a la plancha Ensalada Variada Fruta y Pan	Puré de verduras variadas con ternera Merluza a la Andaluza Ensalada Variada 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 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
	Puré de verduras variadas con pollo Muslitos de Pollo Asados Puré de Patata Fruta y Pan	Puré de verduras variadas con ternera Huevos Revueltos Ensalada Variada Fruta y Pan	Puré de verduras variadas con merluza Merluza con Tomate Calabacín al Horno Yogur y Pan	Puré de verduras variadas con pollo Cocido Completo Repollo Fruta y Pan	Puré de verduras variadas con ternera Merluza en Salsa Verde Ensalada Variada 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 29	DÍA 30	DÍA 31		
	Puré de verduras variadas con pollo Salchichas Frescas de Pollo al Horno Ensalada Variada Fruta y Pan	Puré de verduras variadas con ternera Merluza en Salsa de Puerro Champiñones Rehogados Yogur y Pan	Puré de verduras variadas con merluza Lomo de Sajonia Cous Cous Fruta 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		

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA(Pátano, Manzana, Pera, Naranja o Mandarina recién exprimida)

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