

# Menú Basal 1 - 2 años - ABRIL 2024

## Colegio Senara

|          | DÍA 1   | DÍA 2   | DÍA 3  | DÍA 4   | DÍA 5  |
|----------|---|---|--|---|--|
|          | <b>NO LECTIVO</b>   | Puré de verduras variadas con ternera<br>Merluza en salsa verde<br>Guisantes rehogados<br>Yogur y Pan | Puré de verduras variadas con merluza<br>Tortilla de patata<br>Ensalada Variada<br>Yogur y Pan | Puré de verduras variadas con pollo<br>Cocido Completo<br>Repollo<br>Yogur y Pan                              | Puré de verduras variadas con merluza<br>Merluza Enharinada<br>Ensalada Variada<br>Yogur y Pan       |
| Merienda |   | 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 8   | DÍA 9   | DÍA 10   | DÍA 11  | DÍA 12   |
|          | Puré de verduras variadas con pollo<br>Croquetas de Jamón<br>Champiñones Rehogados<br>Yogur y Pan | Puré de verduras variadas con ternera<br>Merluza con Tomate<br>Ensalada Variada<br>Yogur y Pan        | Puré de verduras variadas con merluza<br>Pollo asado<br>Arroz Pilaf<br>Yogur y Pan             | Puré de verduras variadas con pollo<br>Merluza a la Gallega<br>Tomate Aliñado<br>Yogur y Pan                  | Puré de verduras variadas con merluza<br>Revuelto de calabacín<br>Quinoa con albahaca<br>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<br>Tortilla de Patata<br>Ensalada Variada<br>Yogur y Pan      | Puré de verduras variadas con ternera<br>Merluza en salsa verde<br>Calabacín rebozado<br>Yogur y Pan  | Puré de verduras variadas con merluza<br>Ragout de pavo estofado<br>Patata dado<br>Yogur y Pan | Puré de verduras variadas con pollo<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Ensalada variada<br>Yogur y Pan | Puré de verduras variadas con merluza<br>Salmón la horno<br>Ensalada variada<br>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<br>Muslitos de pollo asados<br>Puré de patata<br>Yogur y Pan  | Puré de verduras variadas con ternera<br>Tortilla francesa<br>Ensalada Variada<br>Yogur y Pan         | Puré de verduras variadas con merluza<br>Merluza con tomate<br>Calabacin horno<br>Yogur y Pan  | Puré de verduras variadas con pollo<br>Cocido Completo<br>Repollo<br>Yogur y Pan                              | Puré de verduras variadas con merluza<br>Merluza en salsa verde<br>Ensalada variada<br>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  |  |   |  |
|          | Puré de verduras variadas con pollo<br>Pollo al horno<br>Ensalada Variada<br>Yogur y Pan          | Puré de verduras variadas con ternera<br>Merluza en salsa<br>Ensalada Variada<br>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  |  |   |  |

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](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