

# Menú Basal 2 - 3 años - ABRIL 2024

## Colegio Senara

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
	<b>NO LECTIVO</b>	Lentejas Estofadas con Verduras y chorizo	Arroz con Pisto Casero	Sopa de Cocido	Fideua de Verduras
		Merluza en salsa verde	Tortilla de patata	Cocido Completo	Merluza Enharinada
		Guisantes rehogados	Ensalada Variada	Repollo	Ensalada Variada
		Fruta y Pan	Yogur y Pan	Fruta y Pan	Yogur y Pan
Merienda		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 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
	Lentejas ECO estofadas con Verduras	Arroz Tres Delicias	Judías verdes rehogadas	Macarrones INTEGRALES con tomate casero	Cocido Montañés
	Croquetas de Jamón	Merluza con Tomate	Pollo asado	Merluza a la Gallega	Revuelto de calabacín
	Champiñones Rehogados	Ensalada Variada	Arroz Pilaf	Tomate Aliñado	Quinoa con albahaca
	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Yogur y Pan	Fruta y Pan	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 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
	Arroz con Tomate casero	Garbanzos a la Jardinera	Crema de calabaza	Tallarines con verduras	Alubias blancas con chorizo
	Tortilla de Patata	Merluza en salsa verde	Ragout de pavo estofado	Hamburguesa de ternera a la plancha	Salmón la horno
	Ensalada Variada	Calabacín rebozado	Patata dado	Ensalada variada	Ensalada variada
	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Yogur y Pan	Fruta y Pan	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 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
	Brócoli al Gratén	Alubias blancas con verduras	Paella de pollo	Sopa de Cocido	Coditos a la Napolitana
	Muslitos de pollo asados	Tortilla francesa	Merluza con tomate	Cocido Completo	Merluza en salsa verde
	Puré de patata	Ensalada Variada	Calabacin horno	Repollo	Ensalada variada
	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Yogur y Pan	Fruta y Pan	Yogur y Pan
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 29	DÍA 30			
	Lentejas ECO guisadas	Patatas estofadas con verduras			
	Pollo al horno	Merluza en salsa			
	Ensalada Variada	Ensalada Variada			
	Fruta y Pan	Fruta y Pan			
Merienda	Fruta en trozos / Pan del día con york	Zumo natural / Pan del día con queso			

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