

# Menú Basal 1 - 2 años - ENERO 2025

## Colegio Senara

	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
	<b>FESTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>	Puré de verduras variadas con merluza Merluza al Horno Ensalada Variada Yogur y Pan	Puré de verduras variadas con pollo Revuelto de Pavo Ensalada Variada Fruta y Pan	Puré de verduras variadas con ternera Cocido Completo Yogur y Pan
Merienda			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 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17
	Puré de verduras variadas con pollo Huevos Villarroy Ensalada Variada Fruta y Pan	Puré de verduras variadas con merluza Merluza a la Gallega Tomate Aliñado Fruta y Pan	Puré de verduras variadas con pollo Pollo asado Patata cocida Yogur y Pan	Puré de verduras variadas con merluza Merluza en aceite de ajo y perejil Ensalada Variada Fruta y Pan	Puré de verduras variadas con ternera Magro de cerdo Estofado Verduritas rehogadas 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 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
	Puré de verduras variadas con ternera Lomo de Sajonia Patata Dado Fruta y Pan	Puré de verduras variadas con merluza Merluza en Salsa Verde Calabacín Rebozado Fruta y Pan	Puré de verduras variadas con pollo Pollo al Horno Ensalada Variada Fruta y Pan	Puré de verduras variadas con merluza Tortilla francesa Zanahorias Salteadas Yogur y Pan	Puré de verduras variadas con pollo Cocido Completo 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 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31
	Puré de verduras variadas con merluza Merluza a la Andaluza Ensalada Variada Fruta y Pan	Puré de verduras variadas con ternera Magro con Tomate Calabacín al Horno Fruta y Pan	Puré de verduras variadas con merluza Merluza al Horno Ensalada Variada Yogur y Pan	Puré de verduras variadas con pollo Pollo Asado Patata Panadera Fruta y Pan	Puré de verduras variadas con ternera Revuelto de Calabacín 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

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

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ



**Programa de nutrición  
y hábitos saludables  
del Grupo Mediterránea**



Programa de nutrición  
y hábitos saludables  
del Grupo Mediterránea

# APRENDEMOS A COMER... COCINANDO



- ★ TÉCNICAS CULINARIAS
- ★ UTENSILIOS Y MENAJE DE COCINA
- ★ INGREDIENTES "GREENTASTIC"



ESCAÑEA nuestro código QR para descubrir UNA RECETA CADA MES.  
AYÚDANOS a identificar las ESTRELLAS en las recetas.

## Observaciones:

## PARTICIPAR EN LA COCINA NOS AYUDA A:

### CONOCER

NUEVOS ALIMENTOS, DIFERENTES FORMAS DE ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

### APRENDER

A LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y VARIADA.

### INSTAURAR

HÁBITOS DE HIGIENE (LAVAR LOS ALIMENTOS, MANTENER LA COCINA LIMPIA, LAVARSE LAS MANOS...)

### ESTIMULAR

NUESTRA COORDINACIÓN Y CREATIVIDAD.

## ¿CÓMO PODEMOS AYUDAR EN LA COCINA?

- ACOMPAÑANDO A HACER LA COMPRA Y COLOCÁNDOLA
- BUSCANDO IDEAS DE RECETAS
- CONTROLANDO LOS TIEMPOS DE COCINADO
- PREPARANDO LOS ALIMENTOS QUE VAMOS A UTILIZAR
- PROBANDO LAS ELABORACIONES
- AYUDANDO A LIMPIAR Y RECOGER AL TERMINAR

### Si has comido...

### ...deberías cenar

PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + CARNE .....	VERDURA + PESCADO/HUEVO/LEGUMBRE
PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO.....	VERDURA + CARNE/HUEVO/LEGUMBRE
PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + HUEVO .....	VERDURA + PESCADO/CARNE/LEGUMBRE
VERDURA + CARNE .....	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO/HUEVO
VERDURA + PESCADO .....	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + CARNE/HUEVO
VERDURA + HUEVO .....	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO/CARNE
FRUTAS/LÁCTEO .....	FRUTAS/LÁCTEO