

Menú Basal 2 - 3 años - MARZO 2025

Colegio Senara

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	NO LECTIVO	Sopa de Cocido Cocido Completo Yogur y Pan	Arroz con Tomate Casero Merluza al Horno Ensalada Variada Yogur y Pan	Crema de Calabaza Ragout de Pavo Estofado Ensalada Variada Fruta y Pan	Lentejas a la jardinera Tortilla de Patata Ensalada Variada 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 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Paella de Pollo Merluza enharinada Ensalada Variada Fruta y Pan	Lentejas Guisadas Magro con Tomate Calabacín al horno Fruta y Pan	Brocoñi al Gratén/Crema de Brócoli Muslitos de Pollo asados Patata Panadera Yogur y Pan	Alubias Blancas con Chorizo Tortilla francesa de Calabacín Ensalada Variada Fruta y Pan	Macarrones a la Carbonara Merluza a la Andaluza Ensalada Variada 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 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Crema de Zanahoria Pollo al Horno Ensalada Variada Fruta y Pan	Arroz Campero Merluza con Tomate Pimientos Rojos Asados Fruta y Pan	Sopa de Cocido Cocido Completo Yogur y Pan	Tallarines a la Boloñesa Merluza al Horno Ensalada Variada Fruta y Pan	Alubias Blancas con Verduras Tortilla de Patata Ensalada Variada 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 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Lentejas a la Jardinera Merluza con Aceite de Ajo y Perejil Calabacín Rebozado Fruta y Pan	Judías verdes con Tomate Casero/Crema de Verduras Lomo de Sajonia Patata Dado Fruta y Pan	SALUD PARA LOS HUESOS Macarrones con Queso Gratinado Merluza Empanada Ensalada Variada Yogur y Pan	Garbanzos Estofados con Verduras Pollo al Horno Ensalada Variada Fruta y Pan	Arroz con Verduras Revuelto de Queso Ensalada Variada 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 31				
	Crema de Calabaza y Boniato Albóndigas de Ternera en Salsa Cous Cous Fruta y Pan				
Merienda	Fruta en trozos / Pan del día con york				

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



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