

Menú Basal 6 - 12 MESES - MARZO 2025

Colegio Senara

DÍA 3		DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7	
		Puré de verduras variadas con ternera	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con pollo	Puré de verduras variadas con ternera	Puré de verduras variadas con pollo	Puré de verduras variadas con ternera	Puré de verduras variadas con pollo	Puré de verduras variadas con ternera
		Yogur							
Merienda		Papilla de fruta							
DÍA 10		DÍA 11		DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14	
	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con ternera	Puré de verduras variadas con pollo	Puré de verduras variadas con ternera	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con merluza			
	Yogur								
Merienda	Papilla de fruta								
DÍA 17		DÍA 18		DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21	
	Puré de verduras variadas con pollo	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con ternera	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con pollo	Puré de verduras variadas con pollo			
	Yogur								
Merienda	Papilla de fruta								
DÍA 24		DÍA 25		DÍA 26		DÍA 27		DÍA 28	
	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con ternera	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con pollo	Puré de verduras variadas con pollo	Puré de verduras variadas con pollo	Puré de verduras variadas con ternera	Puré de verduras variadas con ternera
	Yogur								
Merienda	Papilla de fruta								
DÍA 31									
	Puré de verduras variadas con ternera								
	Yogur								
Merienda	Papilla de fruta								

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

APRENDEMOS A COMER... COCINANDO



★ TÉCNICAS CULINARIAS

★ UTENSILIOS Y MENAJE DE COCINA

★ INGREDIENTES "GREENTASTIC"



ESCANEA 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