Menú Basal 1 - 2 años - JUNIO-JULIO 2025. Colegio Senara

	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Puré de verduras variadas con merluza Merluza al horno Ensalada Variada Fruta y Pan	Puré de verduras variadas con pollo Muslitos de pollo asados Ensalada Variada Fruta y Pan	Puré de verduras variadas con merluza Tortilla de Patata Ensalada Variada Yogur y Pan	Puré de verduras variadas con ternera Albóndigas de Ternera en Salsa Ensalada Variada Fruta y Pan	Puré de verduras variadas con merluza Merluza a la Andaluza 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
	DÍA 30	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
	Puré de verduras variadas con pollo Croquetas de Jamón Ensalada Variada Fruta y Pan	Puré de verduras variadas con merluza Merluza con Tomate Champiñones rehogados Fruta y Pan	Puré de verduras variadas con pollo Pollo asado Patata Dado Yogur y Pan	Puré de verduras variadas con merluza Merluza al horno Ensalada Variada Fruta y Pan	Puré de verduras variadas con ternera Tortilla de Patata Calabacín rebozado 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 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	Puré de verduras variadas con pollo Huevos villaroy Ensalada Variada Fruta y Pan	Puré de verduras variadas con merluza Merluza en Salsa Verde Verduras rehogadas Fruta y Pan	Puré de verduras variadas con pollo Pollo Asado Patata Dado Yogur y Pan	Puré de verduras variadas con ternera Hamburguesa de Ternera a la plancha Ensalada Variada Fruta y Pan	Puré de verduras variadas con merluza Merluza a la Andaluza 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
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	Puré de verduras variadas con merluza Merluza con Tomate Ensalada Variada Fruta y Pan	Puré de verduras variadas con Ternera Huevos Revueltos Ensalada Variada Fruta y Pan	Puré de verduras variadas con pollo Muslitos de pollo Asados Patatas Fritas Yogur y Pan	Puré de verduras variadas con ternera Cinta de Lomo al Horno Tomate Aliñado Fruta y Pan	Puré de verduras variadas con merluza Varitas de Merluza 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
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Puré de verduras variadas con pollo Pollo al Horno Ensalada Variada Fruta y Pan	Puré de verduras variadas con merluza Merluza en Salsa Ensalada Variada Fruta y Pan	Puré de verduras variadas con ternera Lomo de Sajonia Cous Cous Yogur y Pan	Puré de verduras variadas con merluza Escalope de pollo casero Patatas Fritas Yogur y Pan	FESTIVO
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	

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

PARTICIPAR EN LA COCINA NOS AYUDA A:

CONOCER	APRENDER	INSTAURAR	ESTIMULAR
NUEVOS ALIMENTOS, DIFERENTES FORMAS DE ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN DE LOS ALIMENTOS.	A LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y VARIADA.	HÁBITOS DE HIGIENE (LAVAR LOS ALIMENTOS, MANTENER LA COCINA LIMPIA, LAVARSE LAS MANOS...)	NUESTRA COORDINACIÓN Y CREATIVIDAD.

- ★ 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.

¿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

Observaciones:

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