

Menú Basal 2 - 3 años - JUNIO - JULIO 2025

Colegio Senara

	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Arroz con Tomate Casero	Ensalada Campera (sin atún)/ Crema de Calabacín	Crema de verdura	Sopa de picadillo	Coditos a la Napolitana
	Merluza al Horno	Muslitos de Pollo Asados	Tortilla de Patata	Albóndigas de Ternera en salsa	Merluza a la Andaluza
	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Ensalada de brotes	Patatas fritas	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 30	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
	Arroz Tres Delicias	Ensalada de Pasta (sin atún)	Coliflor a la Italiana	Judías Verdes con Patatas	Lentejas Estofadas con Verduras /Ensalada de lentejas
	Croquetas de Jamón	Merluza con Tomate	Pollo Asado	Merluza al Horno	Tortilla de Patata
	Ensalada Variada	Champiñones rehogados	Patata Dado	Ensalada Variada	Calabacín rebozado
	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 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	Arroz con Tomate Casero	Garbanzos a la Jardinera/Ensalada de garbanzos	Crema de Calabacín	Macarrones al Pomodoro	Lentejas con Verduras y Chorizo
	Huevos Villaroy	Merluza en Salsa Verde	Pollo Asado	Hamburguesa de Ternera a la plancha	Merluza a la Andaluza
	Ensalada Variada	Verduras Rehogadas	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 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 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	Paella de Pollo	Ensalada Campera (sin atún)/ Crema de Calabacín	Brócoli al Gratén	Sopa de Estrellitas	Coditos a la Boloñesa
	Merluza con Tomate	Huevos Revueltos	Muslitos de Pollo Asados	Cinta de Lomo al Horno	Varitas de Merluza
	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Patatas fritas	Tomate aliñado	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 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Lentejas Guisadas	Arroz con Tomate Casero	Crema de Zanahoria	Sopa de fideos	FESTIVO
	Pollo al Horno	Merluza en Salsa	Lomo de Sajonia	Escalope de pollo casero	
	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Cous Cous	Patatas Fritas	
	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Yogur 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	

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