

Menú Basal 6 - 12 meses - JUNIO - JULIO 2025

Colegio Senara

	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con pollo	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con ternera	Puré de verduras variadas con merluza
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur
Merienda	Papilla de fruta				
	DÍA 30	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
	Puré de verduras variadas con pollo	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con pollo	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con ternera
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur
Merienda	Papilla de fruta				
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	Puré de verduras variadas con pollo	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con pollo	Puré de verduras variadas con ternera	Puré de verduras variadas con merluza
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur
Merienda	Papilla de fruta				
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	Puré de verduras variadas con pollo	Puré de verduras variadas con ternera	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con ternera	Puré de verduras variadas con merluza
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur
Merienda	Papilla de fruta				
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Puré de verduras variadas con pollo	Puré de verduras variadas con merluza	Puré de verduras variadas con ternera	Puré de verduras variadas con merluza	FESTIVO
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	
Merienda	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	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**



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