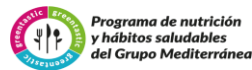


Menú Basal 2 - 3 años - ABRIL 2026. Colegio Senara

DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
NO LECTIVO	Brócoli con Patatas /Crema de Verduras	Sopa de Cocido	Espirales Tricolor con Pisto Casero	Alubias Blancas a la Jardinera
	Huevos Villaroy	Cocido Completo	Merluza al horno	Pollo al Horno
	Ensalada Variada	Fruta y Pan Integral	Ensalada Variada	Arroz pilaf
	Fruta y Pan		Fruta y Pan	Yogur Natural y Pan Integral
DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17
Arroz con Tomate Casero	Lentejas Estofadas con Verduras	Espaguettis INTEGRALES a la Carbonara	Crema de Verduras de Temporada ECOLÓGICA	Patatas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa	Muslitos de Pollo Asados en su Jugo	Merluza con Aceite de Ajo y Perejil	Pollo al horno	Merluza a la Andaluza
Ensalada Variada	Cous Cous al Romero	Ensalada Variada	Arroz Pilaf	Tomate Aliñado con Orégano
Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Yogur Natural y Pan Integral
DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
Macarrones a la Boloñesa	Sopa de Estrellitas	Crema de Calabacín con Queso	DÍA DEL LIBRO: DON QUIJOTE DE LA MANCHA	Arroz a la Milanesa con Queso Rallado
Merluza al Horno	Cocido Completo	Lomo de Sajonia en Salsa de Zanahoria	Lentejas Estofadas con Verduras	Merluza a la Riojana
Ensalada Variada	Repollo con Ajo Rehogado	Patatas Fritas Crujientes	Duelos y Quebrantos de Pavo 	Ensalada Variada
Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Ensalada Variada 	Yogur Natural y Pan Integral
DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	
Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero	Arroz con Verduras	Alubias Blancas con Verduras	Coditos a la Napolitana con Tomate Casero	
Albóndigas de Ternera a la Jardinera	Merluza en Salsa Verde	Tortilla Francesa con Lascas de Calabacín	Pollo Asado al Limón	
Dados de Patata	Guisantes Rehogados	Ensalada Variada	Ensalada Variada	
Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	

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



¡APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE CADA ESTACIÓN!

Para fomentar una alimentación saludable y sostenible en los primeros años de vida, uno de los factores a tener en cuenta es la **temporalidad de las frutas y verduras**. Además de cuidar el medio ambiente, y mantener sus propiedades nutricionales, hace que las consumamos en su óptimo momento de maduración, facilitando su ingesta en la infancia.

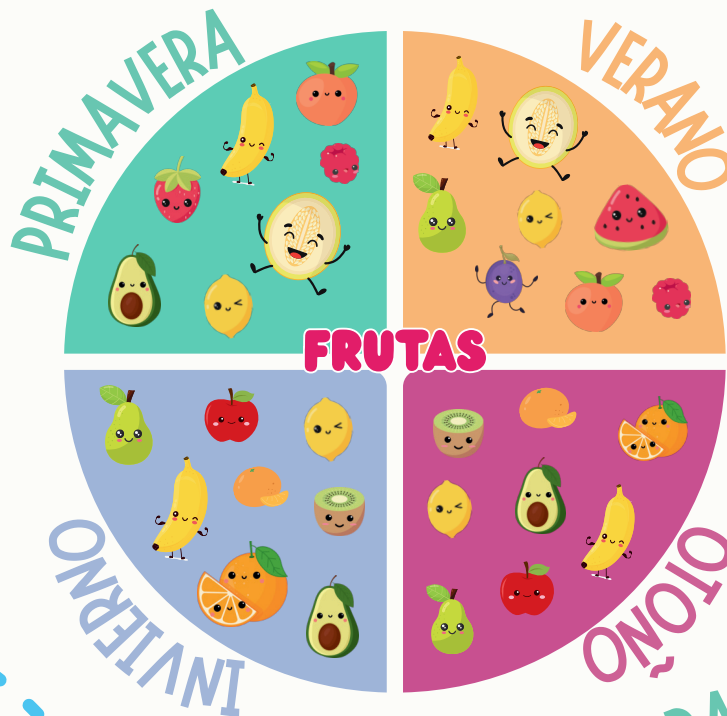
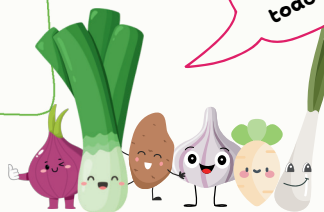
Si has comido...

...deberías cenar

Pasta/Arroz/Patata/Legumbre + Carne	Verdura + Pescado o Huevo o Legumbre
Pasta/Arroz/Patata/Legumbre + Pescado	Verdura + Carne o Huevo o Legumbre
Pasta/Arroz/Patata/Legumbre + Huevo	Verdura + Pescado o Carne o legumbre
Verdura + Carne	Pasta/Arroz/Patata/Legumbre + Pescado o Huevo
Verdura + Pescado	Pasta/Arroz/Patata/Legumbre + Carne o Huevo
Verdura + Huevo	Pasta/Arroz/Patata/Legumbre + Pescado o Carne
Frutas/Lácteo	Frutas/Lácteo



¡Nos puedes encontrar todo el año!



Utiliza la fruta madura para hacer batidos y helados caseros.

