

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

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
Coliflor con Bechamel/Crema de Verduras	Alubias a la Vinagreta/Alubias con verduras	Arroz Tres Delicias	Crema de Calabaza ECOLÓGICA	Sopa de Cocido
Tortilla de Patata	Jamoncitos de Pollo Asados en su Jugo	Merluza a la Andaluza	Cinta de lomo a la plancha	Cocido Completo
Tomate Asado a la Provenzal con AOVE	Patata Horno	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Fruta y Pan Integral
Yogur Natural y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	
DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
Judías Verdes con Patatas	Ensalada de Garbanzos Vegetal/Garbanzos con verduras	Ensalada de Pasta (sin atún)/ pasta con tomate	Gazpacho Andaluz/Crema de zanahoria	Arroz con Champiñones y Frijoles
Merluza a la Andaluza	Tortilla francesa de york	Merluza en Salsa Verde	Pollo en Pepitoria	Revuelto de Calabacín y Queso
Ensalada Variada	Ensalada Variada	Verduritas Salteadas	Patata Panadera	Ensalada Variada
Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Yogur Natural y Pan Integral
DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
Arroz con Tomate Casero	Espaguetis INTEGRALES con Verduras	Ensalada de Lentejas vegetal/Lentejas con verduras	Ensaladilla Rusa (sin atún)/Crema de verduras	Sopa de Fideos
Merluza al Horno	Huevos Revueltos con Taquitos de Pavo	Pollo al horno	Merluza con Tomate	Hamburguesa de Ternera al horno con tomate
Ensalada Variada	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Rodajitas de Calabacín Rebozado	Patatas Fritas
Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Yogur Natural 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



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

¡Feliz
Verano!



¡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.

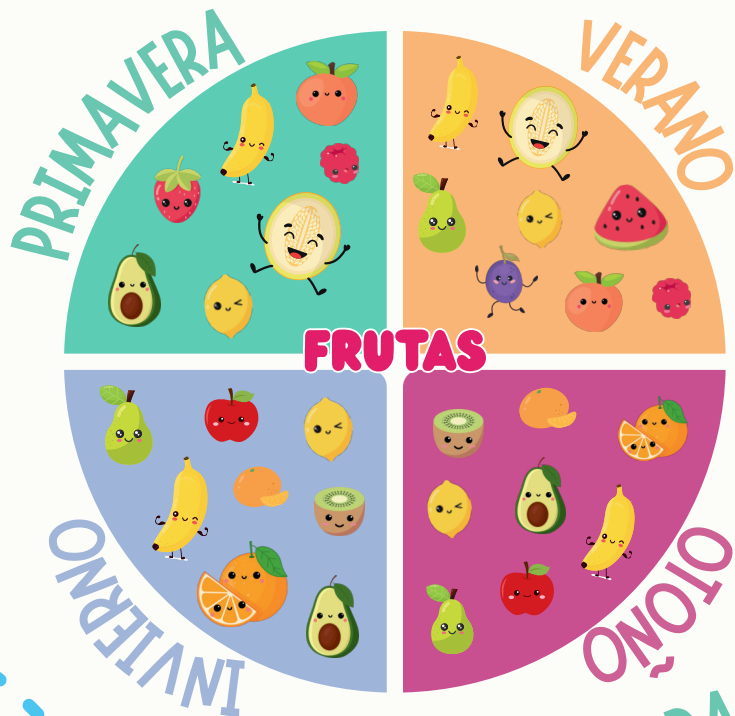
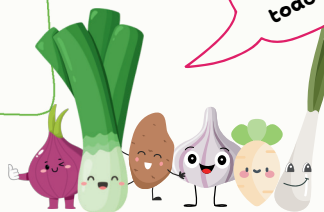
Si has comido...

...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.

