

# Menú Basal 6 - 12 MESES - JUNIO 2026. Colegio Senara

DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con ternera	Puré de verduras con pollo
Yogur Natural	Yogur Natural	Yogur Natural	Yogur Natural	Yogur Natural
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con ternera
Yogur Natural	Yogur Natural	Yogur Natural	Yogur Natural	Yogur Natural
DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con ternera
Yogur Natural	Yogur Natural	Yogur Natural	Yogur Natural	Yogur Natural

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.

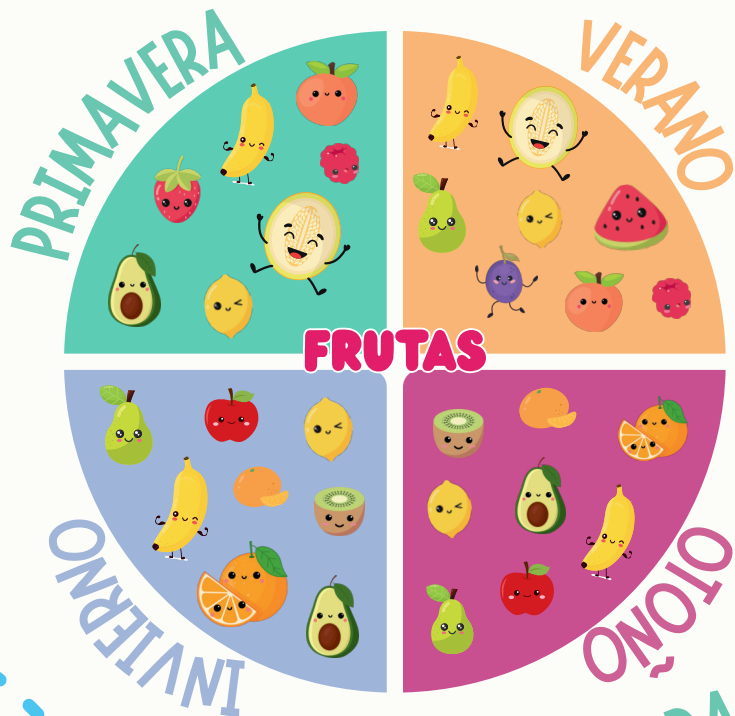
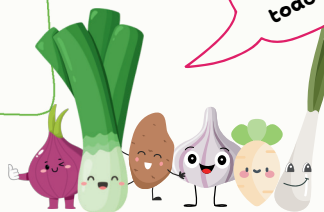
Si has comido...

...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.

