

Menú Basal 2 - 3 años - JUNIO-JULIO 2026
COLEGIO SENARA



DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
Arroz con Tomate	Ensalada Campera /Crema de verduras	Crema de Verduras	Sopa de Fideos	Macarrones a la Napolitana
Merluza al Horno	Pollo Asado en su Jugo	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	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Yogur y Pan Integral
DÍA 29	DÍA 30	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
Arroz Tres Delicias	Ensalada de Pasta (sin Atún)/Pasta con tomate	Crema de Verduras	Judías Verdes con Patatas	Lentejas con verduras
Cinta de lomo enharinada	Merluza con Tomate	Pollo al Curry	Merluza Enharinada	Tortilla de Patata
Ensalada Variada	Champiñones Rehogados	Patata Dado	Ensalada Variada	Rodajitas de Calabacín Rebozado
Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Yogur y Pan Integral
DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
Arroz con Tomate Casero	Ensalada de Garbanzos (sin Atún)/Crema de Legumbres	Crema de Calabacín	Macarrones al Pomodoro	Lentejas con Verduras
Tortilla Francesa	Merluza a la Andaluza	Pollo Asado	Merluza al Horno	Hamburguesa de Ternera a la plancha
Ensalada Variada	Verduras salteadas	Patata Dado	Ensalada Variada	Ensalada Variada
Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Yogur y Pan Integral
DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17
Paella de Pollo	Ensalada Campera /Crema de verduras	Brócoli al Gratén	Sopa de Estrellitas	Coditos a la boloñesa
Merluza con Tomate	Huevos Revueltos	Muslitos de Pollo Asados	Escalope de cerdo Casero	Merluza Rebozada Casera
Ensalada Variada	Ensalada Variada	Patatas Fritas	Zanahorias rehogadas	Ensalada Variada
Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Yogur y Pan Integral
DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
Lentejas Guisadas	Arroz con Tomate Casero	Crema de Zanahoria	Espaguetis a la Carbonara	Judías verdes con tomate /Crema de verduras
Pollo al Horno	Merluza a la Andaluza	Cinta de Lomo	Tortilla de Patata	Pollo Asado en su Jugo
Ensalada Variada	Ensalada Variada	Patatas Fritas	Ensalada Variada	Arroz pilaf
Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Yogur y Pan Integral
DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31
Paella de Pollo	Sopa de Estrellitas	Ensalada de Garbanzos (sin Atún)/Crema de Verduras	Macarrones con tomate casero	Arroz con tomate
Tortilla francesa de york	Escalope de pollo casero	Sajonia a la plancha	Merluza al Horno	Filete de Pollo
Ensalada Variada	Ensalada Variada	Rodajitas de Calabacín rebozado	Ensalada Variada	Patatas Fritas
Fruta y Pan	Fruta y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan	Yogur y Pan Integral

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA EN PAPILLA (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!

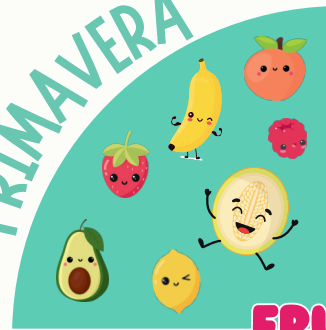
Para fomentar una alimentación saludable y sostenible en los primeros años de vida, uno de los factores a tener en cuenta es la **temporalidad de las frutas y verduras**. Además de cuidar el medio ambiente, y mantener sus propiedades nutricionales, hace que las consumamos en su óptimo momento de maduración,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

Si has comido...

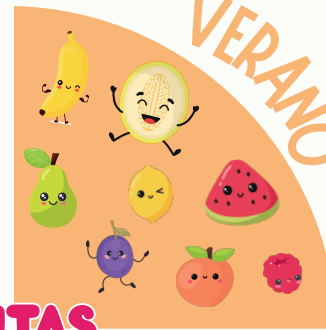
...deberías cenar

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
Vedura + 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

PRIMAVERA



VERANO

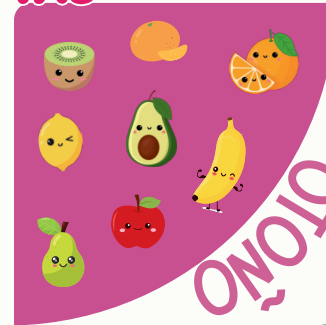


FRUTAS

INVIERNO



OTOÑO



Utiliza la fruta madura para hacer batidos y helados caseros.



PRIMAVERA



VERANO



VERDURAS

INVIERNO



OTOÑO



¡Nos puedes encontrar todo el año!

