

C. GAUDEM (0-1Año)

Enero - 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PESCADO

YOGUR

9

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO Y TERNERA

YOGUR

10

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PAVO

YOGUR

13

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO Y PESCADO

YOGUR

14

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y TERNERA

YOGUR

15

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, JUDÍAS VERDES Y POLLO

YOGUR

16

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABAZA Y PESCADO

YOGUR

17

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y POLLO

YOGUR

20

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE Y TERNERA

YOGUR

21

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO Y PESCADO

YOGUR

22

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y TERNERA

YOGUR

23

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO Y PESCADO

YOGUR

24

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PAVO

YOGUR

27

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO Y PESCADO

YOGUR

28

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y TERNERA

YOGUR

29

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE Y POLLO

YOGUR

30

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABAZA Y PESCADO

YOGUR

31

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y POLLO

YOGUR



TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada



Pan, cereales o derivados

Leche o derivados

Fruta fresca y hortalizas

ma

“Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia”



NOTAS:

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.



Respeto el patrón de la

DIETA MEDITERRÁNEA

(Según datos de IFMed)

CADA COMIDA

Agua

Aceite de oliva



Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 raciones o más)



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

DIARIO

- Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/manisco (más de 2 raciones)
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)



Vegetales crudos o cocinados

Agua

Aceite de oliva

Frutas o lácteos

Hidratos de carbono

Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)

SI HEMOS COMIDO... — PODEMOS CENAR...

Cereales, féculas o legumbres	→	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	→	Cereales o féculas
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne magra o huevo
Huevo	→	Pescado o carne magra
Fruta	→	Lácteos o fruta
Lácteos	→	Fruta

Scolarest

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD. 1420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.