

C. GAUDEM (1-2 AÑOS)

Febrero - 2019

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PAVO

CANELONES DE CARNE

YOGUR

4

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

LOMO

YOGUR

5

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO Y PESCADO

BACALAO

YOGUR

6

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y TERNERA

POLLO

YOGUR

7

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO Y PESCADO

TORTILLA

YOGUR

8

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PAVO

ALBÓNDIGAS

YOGUR

11

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO Y PESCADO

TORTILLA

YOGUR

12

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y TERNERA

MERLUZA

YOGUR

13

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

CROQUETAS CASERAS

YOGUR

14

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABAZA Y PESCADO

POLLO

YOGUR

15

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y POLLO

CINTA DE LOMO

YOGUR

18

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

SALCHICHAS

YOGUR

19

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO Y PESCADO

POLLO ASADO

YOGUR

20

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y TERNERA

TORTILLA

YOGUR

21

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO Y PESCADO

RABAS

YOGUR

22

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PAVO

PALOMETA

YOGUR

25

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO Y PESCADO

TORTILLA

YOGUR

26

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y TERNERA

POLLO

YOGUR

27

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

HAMBURGUESA

YOGUR

28

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABAZA Y PESCADO

TERNERA

YOGUR



Scolarest

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/marisco (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. 11420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.