

# C. GAUDEM (1-2 AÑOS)

Marzo - 2019

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO



4

FESTIVO

5

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO Y PESCADO

ALBÓNDIGAS

YOGUR

6

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y TERNERA

POLLO

YOGUR

7

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO Y PESCADO

MERLUZA

YOGUR

8

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PAVO

TORTILLA

YOGUR

11

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO Y PESCADO

HAMBURGUESA

YOGUR

12

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y TERNERA

POLLO

YOGUR

13

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

HUEVOS REVUELTOS

YOGUR

14

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABAZA Y PESCADO

CROQUETAS

YOGUR

15

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y POLLO

PALOMETA

YOGUR

18

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

POLLO

YOGUR

19

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO Y PESCADO

BACALAO

YOGUR

20

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y TERNERA

TERNERA

YOGUR

21

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO Y PESCADO

TORTILLA

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

PALOMETA

YOGUR

27

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

MAGRO

YOGUR

28

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABAZA Y PESCADO

POLLO

YOGUR

29

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y POLLO

EMPANADO DE JAMÓN Y QUESO

YOGUR



# TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

## Comienza con un buen DESAYUNO



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)



## Completa con un adecuado MENÚ DE CENA

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.