

C. GAUDEM (1-2 AÑOS)

Abril - 2019

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO Y TERNERA

TORTILLA

YOGUR

2

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PESCADO

TERNERA

YOGUR

3

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

LOMO

YOGUR

4

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABAZA Y PAVO

PESCADO

YOGUR

5

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PAVO

POLLO

YOGUR

8

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

RABAS

YOGUR

9

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO Y PESCADO

POLLO

YOGUR

10

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y TERNERA

ALBÓNDIGAS

YOGUR

11

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO Y PESCADO

TORTILLA

YOGUR

12

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PAVO

LOMO

YOGUR

15

VACACIONES

16

VACACIONES

17

VACACIONES

18

VACACIONES

19

VACACIONES

22

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

CROQUETAS

YOGUR

23

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO Y PESCADO

LOMO

YOGUR

24

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y TERNERA

POLLO

YOGUR

25

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO Y PESCADO

TORTILLA

YOGUR

26

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PAVO

PALOMETA

YOGUR

29

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO Y PESCADO

TORTILLA

YOGUR

30

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y TERNERA

MAGRO

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.