

# C. ARENALES CARABANCHEL – Escuela Infantil

Octubre 2018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON ZANAHORIA Y PAVO

PURÉ DE VERDURAS Y HORTALIZAS CON CALABACÍN, PATATA Y POLLO

PURÉ DE VERDURAS Y HORTALIZAS CON PATATA, ZANAHORIA Y TERNERA

PURÉ DE VERDURAS Y HORTALIZAS CON JUDÍAS VERDES, PATATA Y MAGRO

PURÉ DE VERDURAS Y HORTALIZAS CON PATATA, ZANAHORIA Y MERLUZA

8

9

10

11

12

PURÉ DE VERDURAS Y HORTALIZAS CON JUDÍAS VERDES, PATATA Y PAVO

PURÉ DE VERDURAS Y HORTALIZAS CON PATATA, CALABACÍN Y MAGRO

PURÉ DE VERDURAS, HORTALIZAS Y PATATAS CON TERNERA

PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON JUDÍAS VERDES Y MAGRO

FESTIVO

15

16

17

18

19

PURÉ DE VERDURAS Y HORTALIZAS CON CALABACÍN, PATATA Y POLLO

PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON PAVO

PURÉ DE VERDURAS Y HORTALIZAS CON JUDÍAS VERDES, PATATA Y MERLUZA

PURÉ DE VERDURAS Y HORTALIZAS CON PATATA, ZANAHORIA Y TERNERA

PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON ZANAHORIAS Y MAGRO

22

23

24

25

26

PURÉ DE VERDURAS Y HORTALIZAS CON JUDÍAS VERDES, PATATAS Y TERNERA

PURÉ DE VERDURAS Y HORTALIZAS CON PATATAS CALABACÍN Y MAGRO

PURÉ DE VERDURAS Y HORTALIZAS CON PATATAS Y MERLUZA

PURÉ DE VERDURAS Y HORTALIZAS CON JUDÍAS VERDES, PATATAS Y POLLO

PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON ZANAHORIA Y PAVO

29

30

31

PURÉ VERDURAS Y HORTALIZAS CON CALABACÍN, DE PATATAS Y POLLO

PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON NABO Y TERNERA

PURÉ DE VERDURAS Y HORTALIZAS CON PATATAS, JUDÍAS VERDES Y MAGRO



# 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



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.