

C. ARENALES CARABANCHEL – Escuela Infantil

Septiembre 2019

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

10

11

12

13

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

PURÉ DE VERDURAS Y HORTALIZAS CON ZANAHORIA Y PATATA CON MERLUZA

16

17

18

19

20

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

23

24

25

26

27

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

30

PURÉ VERDURAS Y HORTALIZAS CON CALABACÍN, DE PATATAS Y POLLO



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.