

Menú GENERAL hasta 12 meses

marzo de 2023

MERIENDA por la MAÑANA

TRITURADO DE FRUTA DE TEMPORADA

MERIENDA por la TARDE

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (7) o TRITURADO DE FRUTA DE TEMPORADA

1						2						3																	
Festivo																													
6						7						8						9						10					
PURÉ DE VERDURAS						PURÉ DE VERDURAS						PURÉ DE VERDURAS						PURÉ DE VERDURAS						PURÉ DE VERDURAS					
TERNERA						PAVO						GARBANZOS o POLLO						FOGONERO (4) o PAVO						LENTEJAS (1) o POLLO					
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (7)						TRITURADO DE FRUTA						TRITURADO DE FRUTA						TRITURADO DE FRUTA						TRITURADO DE FRUTA					
13						14						15						16						17					
PURÉ DE VERDURAS						PURÉ DE VERDURAS						PURÉ DE VERDURAS						PURÉ DE VERDURAS						PURÉ DE VERDURAS					
TERNERA						POLLO						GALLO (4) o PAVO						GARBANZOS o POLLO						BACALAO (4) o PAVO					
TRITURADO DE FRUTA						TRITURADO DE FRUTA						TRITURADO DE FRUTA						TRITURADO DE FRUTA						TRITURADO DE FRUTA					
20						21						22						23						24					
PURÉ DE VERDURAS						PURÉ DE VERDURAS						PURÉ DE VERDURAS						PURÉ DE VERDURAS						PURÉ DE VERDURAS					
LENTEJAS (1) o PAVO						POLLO						TERNERA						MERLUZA (2,4,14) o POLLO						ALUBIAS o PAVO					
TRITURADO DE FRUTA						TRITURADO DE FRUTA						TRITURADO DE FRUTA						TRITURADO DE FRUTA						TRITURADO DE FRUTA					
27						28						29						30						31					
PURÉ DE VERDURAS						PURÉ DE VERDURAS						PURÉ DE VERDURAS						PURÉ DE VERDURAS						PURÉ DE VERDURAS					
TERNERA						POLLO						BACALAO (4) o PAVO						GARBANZOS o POLLO						MERLUZA (2,4,14) o PAVO					
TRITURADO DE FRUTA						TRITURADO DE FRUTA						TRITURADO DE FRUTA						TRITURADO DE FRUTA						TRITURADO DE FRUTA					

Alérgenos de declaración obligatoria

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos

De 6 a 12 meses total día

de 6 a 12 meses en Centro Escolar

HORTALIZAS DEL PURÉ: las únicas hortalizas que hay que evitar antes de los 12 meses son las espinacas y acelgas por lo que los purés podrán contener hortalizas de temporada: cebolla, puerro, calabacín, calabaza, coliflor, judía verde, brócoli, berenjena, tomate, zanahoria

PATATA		120
LEGUMBRE	20 - 30	15
CARNE	20 - 30	15
PESCADO	30 - 40	20
FRUTA		80

No es conveniente incluir la cantidad de carne, pescado o legumbre indicada como total día en más de una comida, por lo que debe fraccionarse entre el centro educativo y la cena en casa.