

C. FUENLLANA INFANTIL 2 AÑOS - Dieta: TRITURADO

Septiembre - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 TURMIX DE VERDURAS Y PATATA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA	3 TURMIX DE ZANAHORIA PATATA Y POLLO YOGUR	4 TURMIX DE VERDURAS CON ARROZ Y MAGRO DE CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	5 VERDURA TRITURADA CON ABADEJO YOGUR	6 TRITURADO DE VERDURAS, PATATA Y TERNERA FRUTA NATURAL TRITURADA
9 FESTIVO	10 VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	11 VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	12 VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA HELADO	13 VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA
16 VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON TERNERA FRUTA NATURAL TRITURADA	17 VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON CERDO YOGUR	18 VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA	19 VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR	20 VERDURA TRITURADA CON ABADEJO FRUTA NATURAL TRITURADA
23 VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON TERNERA FRUTA NATURAL TRITURADA	24 VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA YOGUR	25 VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	26 VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON CERDO HELADO	27 VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA
30 VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria



CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ Verduras cocinadas o ensalada
→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...
→ Pescado o huevo
→ Carne o huevo
→ Pescado o carne
→ Lácteos o Fruta
→ Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.