

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](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

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

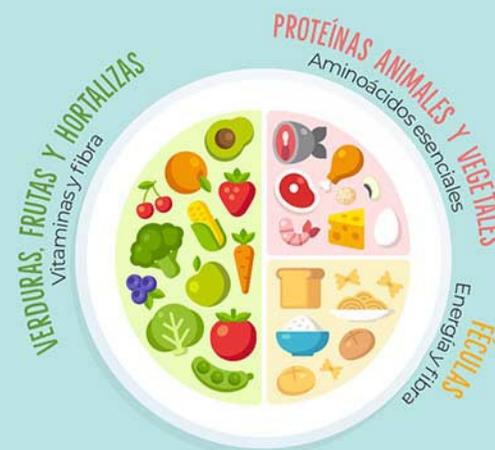


**CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE**

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...**

**PODEMOS CENAR:**

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