

C. FUENLLANA INFANTIL - Dieta: TRITURADO

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

6

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA
VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO
YOGUR

7

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA
VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO
YOGUR

8

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
YOGUR

9

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA
VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA
ZUMO DE NARANJA NATURAL

12

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA
VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

13

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA
VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO
YOGUR

14

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

15

VERDURA TRITURADA CON ABADAJEO
YOGUR

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA
VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

19

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA
VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

20

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA
VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO
YOGUR

21

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

22

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
YOGUR

23

VERDURA TRITURADA CON ABADAJEO
YOGUR

26

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA
VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

27

VERDURA TRITURADA CON ABADAJEO
YOGUR

28

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA
VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

29

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)
YOGUR

30

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA
VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

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.