

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
6		7	TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y HUEVO (3)  FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	8	TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y POLLO  FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	9	TRITURADO DE VERDURAS*, GARBANZOS Y PESCADO BLANCO (4, 15)  FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	10	TRITURADO DE VERDURAS* ARROZ Y CERDO  FRUTAS VARIADAS TRITURADAS
13	TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y HUEVO (1, 3)  FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	14	TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y PESCADO BLANCO (4)  FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	15	TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y TERNERA  FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	16	TRITURADO DE VERDURAS*, ALUBIAS Y PESCADO BLANCO (4, 15)  FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	17	TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y POLLO  FRUTAS VARIADAS TRITURADAS
20	TRITURADO DE VERDURAS* Y HUEVO (3)  FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	21	TRITURADO DE VERDURAS*, GARBANZOS Y PESCADO (4, 15)  FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	22	TRITURADO DE VERDURAS*, ARROZ Y POLLO  FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	23		24	
27	TRITURADO DE VERDURAS*, ARROZ Y HUEVO (3)  FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	28	TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y PESCADO BLANCO (4)  FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	29	TRITURADO DE VERDURAS*, ALUBIA BLANCA Y PESCADO BLANCO (4, 15)  FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	30	TRITURADO DE VERDURAS* Y HUEVO (3)  FRUTAS VARIADAS TRITURADAS		

# la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible



## 01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!  
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

(\*) MENÚS INFANTILES adaptados a las últimas recomendaciones realizadas por la Asociación Española de Pediatría (AEP).

1 - Hasta los 12 meses, las frutas se servirán trituradas. A partir de esta edad, serviremos frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a trocitos pequeños. Frutas de textura dura, como la manzana, no se servirán para evitar riesgos de atragantamiento.

2 - Los purés /Triturados (6 meses- 1 año) se elaborarán con las siguientes verduras: calabacín, calabaza, zanahoria, judía verde, puerro, tomate y cebolla. Hasta los 12 meses, no se introducirán las espinacas ni las acelgas, por su contenido en nitratos. A partir del año, no se pondrá más de media ración al día de estas verduras.

3 - Hasta los 12 meses, las legumbres se servirán trituradas. A partir de esta edad, se podrán servir enteras, pero siempre bien cocidas. Por su gran contenido en hidratos de carbono y proteínas pueden constituir un plato único acompañadas de una crema de verduras o ensalada.

4 - No se introducirán los pescados con alto contenido en mercurio como son el atún, emperador, pez espada, tintorera o cazón, hasta los 3 años de edad.

5 - La leche de vaca, los yogures naturales sin azúcar y el queso fresco, se empezarán a ofrecer en pequeñas cantidades a partir del año de edad.

Con independencia de estas recomendaciones oficiales, siempre se atenderán las necesidades propias de cada niño y las recomendaciones que el propio pediatra realice.

## Recomendador de cenas

### Primeros platos



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### Segundos platos



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo