

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	
4	TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y HUEVO (3) FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	5	TRITURADO DE VERDURAS*, GARBANZOS Y POLLO (15) FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	6	TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y MAGRO FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	7	TRITURADO DE VERDURAS*, ARROZ Y PESCADO BLANCO (4) FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	8	TRITURADO DE VERDURAS*, ALUBIAS BLANCAS Y POLLO (15) FRUTAS VARIADAS TRITURADAS
11	TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y HUEVO (1, 3) FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	12	TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA, LENTEJAS Y PESCADO BLANCO (1, 4, 15) FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	13	TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y POLLO FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	14	TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA, CALABAZA Y TERNERA FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	15	TRITURADO DE VERDURAS*, GARBANZOS Y PESCADO (4, 15) FRUTAS VARIADAS TRITURADAS
18	TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y HUEVO (3) FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	19	TRITURADO DE VERDURAS*, ALUBIAS Y SALMON (4, 15) FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	20	TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y POLLO FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	21	TRITURADO DE VERDURAS*, GARBANZOS Y PESCADO BLANCO (4, 15) FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	22	TRITURADO DE VERDURAS* ARROZ Y CERDO FRUTAS VARIADAS TRITURADAS
25	TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y HUEVO (1, 3) FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	26	TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y PESCADO BLANCO (4) FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	27	TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y TERNERA FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	28	TRITURADO DE VERDURAS*, ALUBIAS Y PESCADO BLANCO (4, 15) FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	29	TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y POLLO FRUTAS VARIADAS TRITURADAS

ALÉRGICOS: 1-GLUTEN / 2-LECHE Y DERIVADOS / 3-HUEVO / 4-PESCADO / 5-MOLUSCOS / 6-CRUSTACEOS / 7-CACAHUETE / 8-FRUTOS SECOS / 9-SOJA / 10-SÉSAMO / 11-MOSTAZA / 12-APIO / 13-ALTRAMUCES / 14-DIOXIDOS DE AZUFRE Y SULFITOS / 15-LEGUMBRE Y LEGUMINOSAS

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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

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 a l 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...



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...



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo