

Menú GENERAL hasta 12 meses

enero de 2023

MERIENDA por la MAÑANA

TRITURADO DE FRUTA DE TEMPORADA

MERIENDA por la TARDE

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (7) o TRITURADO DE FRUTA DE TEMPORADA

9	10	11	12	13
PURÉ DE VERDURAS	PURÉ DE VERDURAS	PURÉ DE VERDURAS	PURÉ DE VERDURAS	PURÉ DE VERDURAS
LENTEJAS (1) o PAVO	POLLO	MERLUZA (2,4,14) o PAVO	TERNERA	GALLO (4) o POLLO
TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA
16	17	18	19	20
PURÉ DE VERDURAS	PURÉ DE VERDURAS	PURÉ DE VERDURAS	PURÉ DE VERDURAS	PURÉ DE VERDURAS
TERNERA	PAVO	GARBANZOS o POLLO	FOGONERO (4) o PAVO	LENTEJAS (1) o POLLO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (7)	TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA
23	24	25	26	27
PURÉ DE VERDURAS	PURÉ DE VERDURAS	PURÉ DE VERDURAS	PURÉ DE VERDURAS	PURÉ DE VERDURAS
TERNERA	POLLO	GALLO (4) o PAVO	GARBANZOS o POLLO	BACALAO (4) o PAVO
TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA
30	31			
PURÉ DE VERDURAS	PURÉ DE VERDURAS			
LENTEJAS (1) o PAVO	POLLO			
TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA			

Alérgenos de declaración obligatoria

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos

De 6 a 12 meses total día

de 6 a 12 meses en Centro Escolar

HORTALIZAS DEL PURÉ: las únicas hortalizas que hay que evitar antes de los 12 meses son las espinacas y acelgas por lo que los purés podrán contener hortalizas de temporada: cebolla, puerro, calabacín, calabaza, coliflor, judía verde, brócoli, berenjena, tomate, zanahoria	120
PATATA	100
LEGUMBRE	20 -30
CARNE	20 -30
PESCADO	30 -40
FRUTA	80

No es conveniente incluir la cantidad de carne, pescado o legumbre indicada como total día en más de una comida, por lo que debe fraccionarse entre el centro educativo y la cena en casa.