

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Zumo de Naranja sin Azúcar/Fruta Entera Ensalada de Escarola y Aceitunas Puré de Verduras Judías Blancas Estofadas con Verduras y Quinoa. Yogur Natural sin Azúcar	2 Zumo de Naranja sin Azúcar/Fruta Entera Ensalada de Canónigos y Queso Fresco Acelgas con Patatas/Puré de Verduras Pollo en Salsa de Verduras Cuscús Yogur Natural sin Azúcar	3 Zumo de Naranja sin Azúcar/Fruta Entera Ensalada de Espinaca y Manzana Potaje de Verduras/ Puré de Verduras Merluza Rebozada con Ajo y Perejil Yogur Natural sin Azúcar
6 Zumo de Naranja sin Azúcar/Fruta Entera Ensalada de Tomate y Aceitunas Negras Sopa de Fideos Tortilla de Patata Yogur Natural sin Azúcar	7 Zumo de Naranja sin Azúcar/Fruta Entera Ensalada de Tomate y Pepino Judías Blancas / Puré de Verduras Bacalao Rebozado Yogur Natural sin Azúcar	8 Kcal: 447 Lip: 18,36 Prot: 16,89 HC: 55,15 Zumo de Naranja sin Azúcar/Fruta Entera Ensalada de Escarola y Aceitunas Lentejas/ Puré de Verduras Salmón en Salsa Verde Yogur Natural sin Azúcar	9 Kcal: 453 Lip: 20,88 Prot: 22,59 HC: 43,64 Zumo de Naranja sin Azúcar/Fruta Entera Ensalada de Canónigos y Queso Fresco Puré de Verduras/Brécol Pollo en Salsa de Champiñón Cuscús Yogur Natural sin Azúcar	10 Kcal: 370 Lip: 17,25 Prot: 18,44 HC: 36,87 Zumo de Naranja sin Azúcar/Fruta Entera Ensalada de Espinaca y Manzana Puré de Verduras Paella de Verduras y Pescado . Yogur Natural sin Azúcar
13 Kcal: 368 Lip: 15,74 Prot: 14,30 HC: 43,07 Zumo de Naranja sin Azúcar/Fruta Entera Ensalada de Tomate y Aceitunas Negras Macarrones con Tomate Huevo Revuelto con Espárragos Yogur Natural sin Azúcar	14 Kcal: 433 Lip: 16,96 Prot: 26,94 HC: 45,72 Zumo de Naranja sin Azúcar/Fruta Entera Ensalada de Tomate y Pepino Crema de Calabaza Merluza en Salsa de Zanahoria Cuscús Yogur Natural sin Azúcar	15 Kcal: 419 Lip: 23,32 Prot: 22,29 HC: 31,21 Zumo de Naranja sin Azúcar/Fruta Entera Ensalada de Escarola y Aceitunas Sopa de Cocido con Fideos Cocido de Garbanzos con Verdura, Ternera y Pollo Yogur Natural sin Azúcar	16 Kcal: 423 Lip: 18,30 Prot: 22,49 HC: 42,02 Zumo de Naranja sin Azúcar/Fruta Entera Ensalada de Canónigos y Queso Fresco Judías Verdes Rehogadas con Patata/ Puré de verduras Pollo Asado Patatas Asadas Yogur Natural sin Azúcar	17 Kcal: 427 Lip: 13,77 Prot: 14,70 HC: 64,71 Zumo de Naranja sin Azúcar/Fruta Entera Ensalada de Espinaca y Manzana Puré de Verduras Lentejas Estofadas con Verduras y Arroz. Yogur Natural sin Azúcar
20 Kcal: 441 Lip: 21,06 Prot: 15,54 HC: 48,19 Zumo de Naranja sin Azúcar/Fruta Entera Ensalada de Tomate y Aceitunas Negras Espaguetis con Pesto (sin Piñones) Huevos Revueltos con Calabacín y Puerro Yogur Natural sin Azúcar	21 Kcal: 422 Lip: 17,70 Prot: 18,41 HC: 47,99 Zumo de Naranja sin Azúcar/Fruta Entera Ensalada de Tomate y Pepino Crema de Champiñones Ternera Estofada con verduras Cuscús Yogur Natural sin Azúcar	22 Kcal: 420 Lip: 12,14 Prot: 25,61 HC: 53,26 Zumo de Naranja sin Azúcar/Fruta Entera Ensalada de Escarola y Aceitunas Potaje de Verduras/ Puré de Verduras Palometa con Tomate Yogur Natural sin Azúcar	23 Kcal: 418 Lip: 20,67 Prot: 21,81 HC: 37,45 Zumo de Naranja sin Azúcar/Fruta Entera Ensalada de Canónigos y Queso Fresco Coliflor con Patatas/Pure de verduras Pollo a la Plancha Patatas Fritas Yogur Natural sin Azúcar	24 Kcal: 428 Lip: 15,49 Prot: 15,63 HC: 59,55 Zumo de Naranja sin Azúcar/Fruta Entera Ensalada de Espinaca y Manzana Puré de Verduras Judías Pintas Estofadas con Verduras y Arroz. Yogur Natural sin Azúcar
27 Kcal: 434 Lip: 21,00 Prot: 14,88 HC: 47,05 Zumo de Naranja sin Azúcar/Fruta Entera Ensalada de Tomate y Aceitunas Negras Arroz con Tomate Frito Huevo Revuelto/Frito Yogur Natural sin Azúcar	28 Kcal: 485 Lip: 24,64 Prot: 23,49 HC: 42,12 Zumo de Naranja sin Azúcar/Fruta Entera Ensalada de Tomate y Pepino Puré de Verduras Lentejas Estofadas con Verduras y Arroz. Yogur Natural sin Azúcar	29 Kcal: 407 Lip: 20,46 Prot: 22,54 HC: 34,27 Zumo de Naranja sin Azúcar/Fruta Entera Ensalada de Escarola y Aceitunas Patatas Guisadas con Zanahoria Salmón en Salsa Verde Yogur Natural sin Azúcar	30 Kcal: 406 Lip: 20,55 Prot: 20,96 HC: 35,32 Zumo de Naranja sin Azúcar/Fruta Entera Ensalada de Canónigos y Queso Fresco Puré de Verduras / Lombarda Pollo con Tomate Cuscús Yogur Natural sin Azúcar	31 Kcal: 455 Lip: 15,73 Prot: 16,45 HC: 65,42 Zumo de Naranja sin Azúcar/Fruta Entera Ensalada de Espinaca y Manzana Judías Blancas Estofadas con Verduras Bacalao con Pisto Yogur Natural sin Azúcar
Kcal: 436 Lip: 20,47 Prot: 13,22 HC: 52,69	Kcal: 422 Lip: 15,47 Prot: 15,23 HC: 58,52	Kcal: 446 Lip: 23,36 Prot: 22,96 HC: 37,74	Kcal: 463 Lip: 21,19 Prot: 24,51 HC: 43,64	Kcal: 427 Lip: 16,15 Prot: 27,31 HC: 45,40

¡APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE CADA ESTACIÓN!

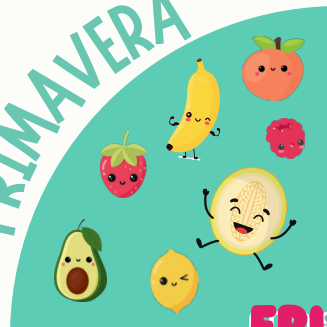
Para fomentar una alimentación saludable y sostenible en los primeros años de vida, uno de los factores a tener en cuenta es la **temporalidad de las frutas y verduras**. Además de cuidar el medio ambiente, y mantener sus propiedades nutricionales, hace que las consumamos en su óptimo momento de maduración, facilitando su ingesta en la infancia.

Si has comido...

...deberías cenar

Pasta/Arroz/Patata/Legumbre + Carne	Verdura + Pescado o Huevo o Legumbre
Pasta/Arroz/Patata/Legumbre + Pescado	Verdura + Carne o Huevo o Legumbre
Pasta/Arroz/Patata/Legumbre + Huevo	Verdura + Pescado o Carne o legumbre
Verdura + Carne	Pasta/Arroz/Patata/Legumbre + Pescado o Huevo
Verdura + Pescado	Pasta/Arroz/Patata/Legumbre + Carne o Huevo
Verdura + Huevo	Pasta/Arroz/Patata/Legumbre + Pescado o Carne
Frutas/Lácteo	Frutas/Lácteo

PRIMAVERA



VERANO

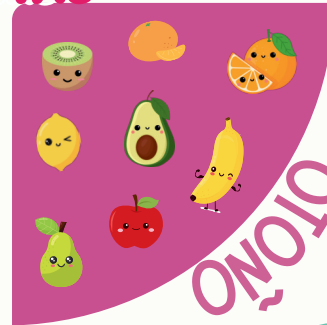


FRUTAS

INVERNO



OTOÑO



Utiliza la fruta madura para hacer batidos y helados caseros.



PRIMAVERA



VERANO



VERDURAS

INVERNO



OTOÑO



¡Nos puedes encontrar todo el año!

