

MENÚ JUNIO

Educación infantil (1 año)

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 Comida: Puré de calabacín y zanahorias, boniato con pollo-
Papilla de frutas o frutas troceadas
Merienda: Yogur natural sin azúcar

4 Comida: Puré de zanahoria, calabaza, patata, y puerro con pavo-
Papilla de frutas o frutas troceadas
Merienda: Yogur natural sin azúcar

5 Comida: Puré de calabaza, patata y zanahoria con merluza-
Papilla de frutas o frutas troceadas
Merienda: Yogur natural sin azúcar

6 Comida: Puré de patata, judías verdes y zanahoria con ternera
Papilla de frutas o frutas troceadas
Merienda: Yogur natural sin azúcar

7 Comida: Puré de lentejas, patata y zanahoria-
Papilla de frutas o frutas troceadas
Merienda: Yogurt natural sin azúcar

10 Comida: Puré de zanahoria, calabaza, patata con ternera-
Papilla de frutas o frutas troceadas
Merienda: Yogur natural sin azúcar

11 Comida: Puré de judías verdes y calabacín, boniato con pollo-
Papilla de frutas o frutas troceadas
Merienda: Yogur natural sin azúcar

12 Comida: Puré de garbanzos, patata, puerro y zanahoria
Papilla de frutas o frutas troceadas
Merienda: Yogur natural sin azúcar

13 Comida: Puré de guisantes, calabacín, zanahoria con merluza-
Papilla de frutas o frutas troceadas
Merienda: Yogur natural sin azúcar

14 Comida: Puré de calabacín, patata, zanahoria y puerro con pollo-
Papilla de frutas o frutas troceadas
Merienda: Yogur natural sin azúcar

17 Comida: Puré de calabaza, patata, zanahoria y puerro con pollo-
Papilla de frutas o frutas troceadas
Merienda: Yogur natural sin azúcar

18 Comida: Puré de judías verdes, patata, zanahoria y puerro con merluza-
Papilla de frutas o frutas troceadas
Merienda: Yogur natural sin azúcar

19 Comida: Puré de zanahoria y calabacín, patata con ternera-
Papilla de frutas o frutas troceadas
Merienda: Yogur natural sin azúcar

20 Comida: Puré de calabacín, calabaza, boniato con merluza-
Papilla de frutas o frutas troceadas
Merienda: Yogur natural sin azúcar

21 Comida: Puré de lentejas, patata y zanahoria-
Papilla de frutas o frutas troceadas
Merienda: Yogurt natural sin azúcar



MENÚ JUNIO

Observaciones

- Se recomienda que los niños hayan probado todos los alimentos antes del año y en diferentes texturas para fomentar la masticación.
- No se introducirán alimentos que no hayan sido consumidos previamente en casa.
- La fruta puede variar en función del grado de maduración.
- A cualquier escolar que tenga una alergia o intolerancia alimentaria se le ofrecerá un menú especial u otra alternativa.

- Las cenas se deben elaborar teniendo en cuenta las comidas semanales y basarlas en el PLATO DE HARVARD.
 - 1/4 plato cereales integrales (pan, pasta, arroz, patata, quinoa, etc.).
 - 1/4 plato proteína de calidad (legumbres, huevo, frutos secos, pescados, pollo).
 - 1/2 plato verduras cocinadas o crudas.
- Usad pan integral.
- Bebed agua. Los zumos o la leche no son una opción recomendable.
- Elaborad la comida con aceite de oliva virgen extra.
- Usad alimentos de temporada y de proximidad.
- Las recetas se pueden encontrar fácilmente en internet.

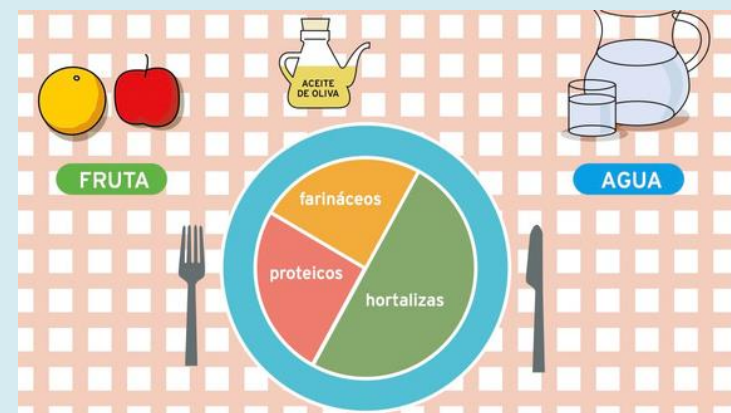


Imagen Agencia de Salud Pública de Cataluña Recomendaciones para la alimentación infantil 2020