



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

NUESTROS MENÚS ESTÁN ELABORADOS DE ACUERDO A LOS PROGRAMAS NAOS Y PERSEO
RACIONES ESTABLECIDAS SEGÚN IDR PARA NIÑOS 1-3 AÑOS. (MOREIRAS Y COL. 2018).
APORTE DE ENERGÍA DEL MENÚ ENTRE EL 30-35% DE TOTAL DE IDR RECOMENDADA DE 1.250 KCAL.
MENÚS EXENTOS DE LAS ESPECIES DE PESCADOS DE ALTO CONTENIDO DE MERCURIO SIGUIENDO LAS RECOMENDACIONES DE LA AESAN.



HIDRÁTATE:

BEBER AGUA
ES FUNDAMENTAL PARA
NUESTRO CUERPO

4 LUNES PURÉ DE PATATA, CALABAZA ZANAHORIA, PUERRO Y MERLUZA MANZANA TRITURADA	5 MARTES PURÉ DE JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA, ARROZ INTEGRAL , CEBOLLA Y TERNERA PERA TRITURADA	6 MIÉRCOLES PURÉ DE LENTEJAS , PATATAS, ZANAHORIAS, PUERRO Y POLLO CEREALES CON GLUTEN ZUMO DE MANDARINA	7 JUEVES PURÉ DE BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA Y CERDO PLÁTANO CHAFADO	8 VIERNES PURÉ DE CALABACÍN, PATATA, CALABAZA, PUERRO Y POLLO <u>YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR</u>
11 LUNES PURÉ DE JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA Y MERLUZA PLÁTANO CHAFADO	12 MARTES PURÉ DE CALABAZA, ZANAHORIA, ARROZ, PUERRO Y POLLO MANZANA TRITURADA	13 MIÉRCOLES PURÉ DE CALABACÍN, PATATA CALABAZA, CEBOLLA Y MERLUZA ZUMO DE MANDARINA	14 JUEVES PURÉ DE BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA, PUERRO Y CERDO PERA TRITURADA	15 VIERNES PURÉ DE GARBANZOS, PATATAS, ZANAHORIA, CEBOLLA Y TERNERA <u>YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR</u>
18 LUNES PURÉ DE CALABACÍN, ARROZ CALABAZA, CEBOLLA Y MERLUZA ZUMO DE MANDARINA	19 MARTES PURÉ DE ALUBIAS, PATATAS, ZANAHORIA, PUERRO Y CERDO PERA TRITURADA	20 MIÉRCOLES PURÉ DE PATATA, CALABAZA ZANAHORIA, CEBOLLA Y MERLUZA MANZANA TRITURADA	21 JUEVES PURÉ DE LENTEJAS , PATATAS, ZANAHORIAS, PUERRO Y TERNERA CEREALES CON GLUTEN PLÁTANO CHAFADO	22 VIERNES PURÉ DE ZANAHORIA, ARROZ INTEGRAL , CALABAZA, CEBOLLA Y POLLO <u>YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR</u>
25 LUNES PURÉ DE PATATA, CALABAZA ZANAHORIA, PUERRO Y MERLUZA PERA TRITURADA	26 MARTES PURÉ DE BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA Y POLLO ZUMO DE MANDARINA	27 MIÉRCOLES PURÉ DE GARBANZOS, PATATAS, ZANAHORIA, PUERRO Y TERNERA MANZANA TRITURADA	28 JUEVES PURÉ DE CALABAZA, PATATA CALABACÍN, CEBOLLA Y MERLUZA PLÁTANO CHAFADO	29 VIERNES PURÉ DE JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA, PATATA, PUERRO Y CERDO <u>YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR</u>