

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA MES DE DICIEMBRE:

FRUTAS DICIEMBRE: AGUACATE, CHIRIMOYA, FRAMBUESA LIMÓN, CAQUI, KIWI, MANZANA, MANDARINA, NARANJA, PERA, PIÑA, PLÁTANO, POMELO Y UVAS

VERDURAS Y HORTALIZAS DICIEMBRE: ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, APIO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, CARDO, ENDIVIA, ESCAROLA, COLIFLOR, ESPINACAS, LOMBARDA, NABO, LECHUGA, PIMIENTO, PUERRO, REMOLACHA, BRÓCOLI, ROMANESCU, TOMATE Y ZANAHORIA



 \* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

<div>1</div> <div>LUNES</div> <div>PURÉ DE PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN, PUERRO Y <u>MERLUZA</u></div> <div></div> <div>PLÁTANO CHAFADO</div>	<div>2</div> <div>MARTES</div> <div>PURÉ DE PATATA, ZANAHORIA, CALABAZA, PUERRO Y <u>TERNERA</u></div> <div></div> <div>ZUMO DE MANDARINA</div>	<div>3</div> <div>MIÉRCOLES</div> <div>PURÉ DE PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN, PUERRO Y <u>POLLO</u></div> <div></div> <div>MANZANA TRITURADA</div>	<div>4</div> <div>JUEVES</div> <div>PURÉ DE PATATA, ZANAHORIA, CALABAZA, PUERRO Y <u>TERNERA</u></div> <div></div> <div>PLÁTANO CHAFADO</div>	<div>5</div> <div>VIERNES</div> <div>PURÉ DE PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN, PUERRO Y <u>MERLUZA</u></div> <div></div> <div>PERA TRITURADA</div>
<div>8</div> <div>LUNES</div> <div></div> <div>DÍA FESTIVO</div> <div></div> <div></div>	<div>9</div> <div>MARTES</div> <div>PURÉ DE PATATA, ZANAHORIA, CALABAZA, PUERRO Y <u>MERLUZA</u></div> <div></div> <div>ZUMO DE MANDARINA</div>	<div>10</div> <div>MIÉRCOLES</div> <div>PURÉ DE PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN, PUERRO Y <u>POLLO</u></div> <div></div> <div>PERA TRITURADA</div>	<div>11</div> <div>JUEVES</div> <div>PURÉ DE PATATA, ZANAHORIA, CALABAZA, PUERRO Y <u>TERNERA</u></div> <div></div> <div>PLÁTANO CHAFADO</div>	<div>12</div> <div>VIERNES</div> <div>PURÉ DE PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN, PUERRO Y <u>MERLUZA</u></div> <div></div> <div>COMPOTA DE MANZANA</div>
<div>15</div> <div>LUNES</div> <div>PURÉ DE PATATA, ZANAHORIA, CALABAZA, PUERRO Y <u>MERLUZA</u></div> <div></div> <div>PERA TRITURADA</div>	<div>16</div> <div>MARTES</div> <div>PURÉ DE PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN, PUERRO Y <u>TERNERA</u></div> <div></div> <div>ZUMO DE MANDARINA</div>	<div>17</div> <div>MIÉRCOLES</div> <div>PURÉ DE PATATA, ZANAHORIA, CALABAZA, PUERRO Y <u>MERLUZA</u></div> <div></div> <div>PLÁTANO CHAFADO</div>	<div>18</div> <div>JUEVES</div> <div>PURÉ DE PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN, PUERRO Y <u>POLLO</u></div> <div></div> <div>MANZANA TRITURADA</div>	<div>19</div> <div>VIERNES</div> <div>PURÉ DE PATATA, ZANAHORIA, CALABAZA, PUERRO Y <u>TERNERA</u></div> <div></div> <div>ZUMO DE MANDARINA</div>

\* VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL VASO DE LECHE ENTERA NO INCLUIDA EN LA CALIBRACIÓN DEL DÍA.

\* LAS FRUTAS INDICADAS EN EL MENÚ PUEDEN ESTAR SUJETAS A INTERCAMBIO DE DÍA POR MOTIVOS DE MADURACIÓN

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.

