

# Guardería Cantinela

Triturado completo

Marzo 2019



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

Puré de verduras (calabacín, patata, puerro y zanahoria) con ternera

Triturado de frutas

Yogur

5



5

Marzada

6

Puré de verduras (brócoli, patata, puerro, cebolla, pasta y zanahoria) con magro

Triturado de frutas

Yogur

7

Puré de verduras (judía verde, patata, cebolla, zanahoria) con huevo

Yogur

Triturado de frutas

8

Puré de verduras (judía verde, patata, cebolla, guisantes, arroz y zanahoria) con bacalao

Triturado de frutas

Yogur

3

Crema de garbanzos con huevo

Yogur

Triturado de frutas

11

Crema de lentejas, arroz con merluza

Triturado de frutas

Yogur

12

Puré de verduras (judía verde, patata, cebolla, zanahoria) con pollo

Triturado de frutas

Yogur

13

Puré de verduras (pasta, brócoli, patata, puerro, cebolla y zanahoria) con huevo

Triturado de frutas

Triturado de frutas

14

Puré de verduras (judía verde, patata, cebolla, zanahoria, arroz) con lomo

Triturado de frutas

Yogur

15

Crema de garbanzos con pavo

Triturado de frutas

Yogur

18

Puré de verduras (calabacín, patata, puerro y zanahoria) con pavo

Triturado de frutas

Yogur

19

Puré de verduras (pasta, judías verdes, calabaza, cebolla, zanahoria) con ternera

Triturado de frutas

Yogur

20

Crema de alubias con merluza

Yogur

Triturado de frutas

21

Puré de verduras (judía verde, patata, cebolla, zanahoria) con pollo

Triturado de frutas

Yogur

22

Puré de verduras (judía verde, patata, cebolla, guisantes, zanahoria y arroz) con huevo

Yogur

Triturado de frutas

25

Puré de verduras (calabacín, patata, puerro y zanahoria) con magro

Triturado de frutas

Yogur

26

Puré de verduras (pasta, judías verdes, calabaza, cebolla, zanahoria) con merluza

Yogur

Triturado de frutas

27

Crema de garbanzos con magro

Triturado de frutas

Yogur

28

Puré de verduras (judía verde, patata, cebolla, zanahoria, arroz) con pechuga

Triturado de frutas

Yogur

29

Puré de verduras (judías verdes, patata, puerro, cebolla y zanahoria) con huevo

Yogur

Triturado de frutas

"Queremos escucharte para servirte bien"



### Recomendaciones para la cena

La cena debe aportar entre el 25 y el 30% de la energía diaria y debes complementarla con la comida con el fin de poder alcanzar el equilibrio dietético semanal más adecuado.

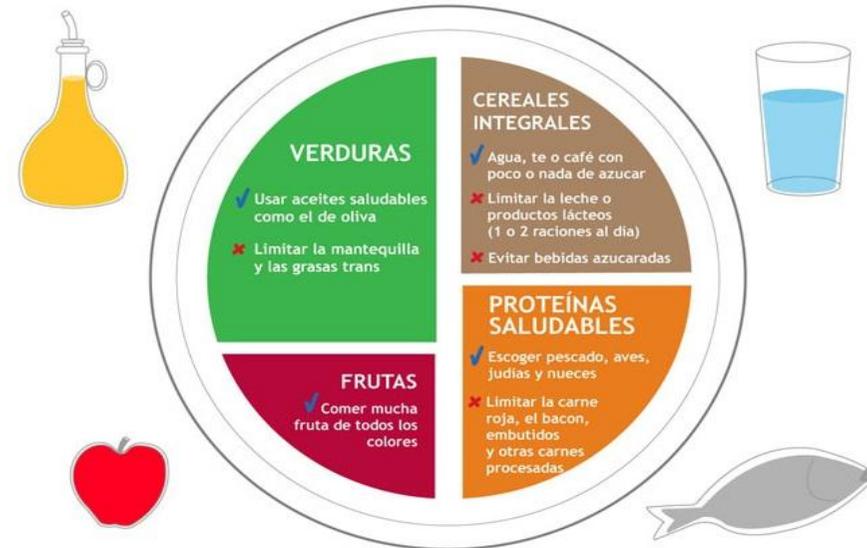
#### Si has comido...

Cereal, patata o legumbre  
 Verdura  
 Carne  
 Pescado  
 Huevo  
 Fruta  
 Lácteo

#### debes cenar...

Verdura/Hortaliza  
 Cereal o Patata  
 Pescado o Huevo  
 Carne magra o Huevo  
 Carne magra o Pescado  
 Lácteo o Fruta  
 Fruta

### EL PLATO SALUDABLE



¡ Mira bien el menú y sabrás los platos que contienen alérgenos cuando aparezcan estos símbolos!

\* Según el Reglamento (UE) nº 169/2011 y RD 126/2015

Nuestros menús están elaborados y supervisados por Dietistas-Nutricionistas: la Guía de Comedores Escolares de la CCAA de Aragón



Cores se encuentra certificada en un Sistema Integrado de Gestión de Calidad entre las normas UNE-EN-ISO 9001:2015 "Sistema de Gestión de Calidad" y UNE-EN-ISO 22000:2005 "Sistema de Inocuidad de los Alimentos"



[www.cores-sl.com](http://www.cores-sl.com) / [www.caterinadiet.com](http://www.caterinadiet.com)