

Guardería Cantinela

Triturado de verduras
con pollo, pavo o ternera

Marzo 2019

cores
colectividades
y restaurantes

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

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

Triturado de frutas

Triturado de frutas

5



6

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

Triturado de frutas

Triturado de frutas

7

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

Triturado de frutas

Triturado de frutas

1

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

Triturado de frutas

Triturado de frutas

8

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

Triturado de frutas

Triturado de frutas

11

Puré de verduras (cebolla, calabaza, calabacín y zanahoria) con pollo

Triturado de frutas

Triturado de frutas

12

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

Triturado de frutas

Triturado de frutas

13

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

Triturado de frutas

Triturado de frutas

14

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

Triturado de frutas

Triturado de frutas

15

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

Triturado de frutas

Triturado de frutas

18

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

Triturado de frutas

Triturado de frutas

19

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

Triturado de frutas

Triturado de frutas

20

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

Triturado de frutas

Triturado de frutas

21

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

Triturado de frutas

Triturado de frutas

22

Puré de verduras (cebolla, calabaza, calabacín y zanahoria) con pavo

Triturado de frutas

Triturado de frutas

25

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

Triturado de frutas

Triturado de frutas

26

Puré de verduras (cebolla, calabaza, calabacín y zanahoria) con pollo

Triturado de frutas

Triturado de frutas

27

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

Triturado de frutas

Triturado de frutas

28

Puré de verduras (calabacín, patata y zanahoria) con pollo

Triturado de frutas

Triturado de frutas

29

Puré de verduras (cebolla, calabaza, calabacín y zanahoria) ternera

Triturado de frutas

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...

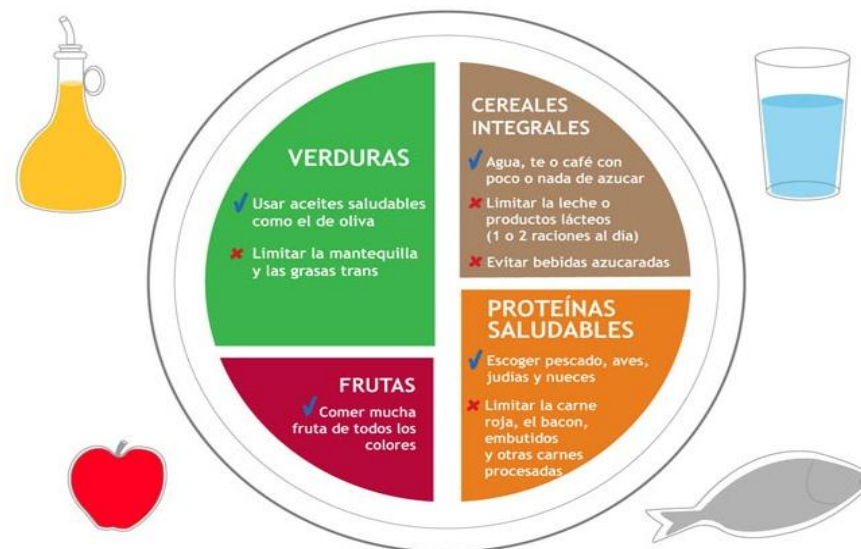
Verdura/Hortaliza
Cereal o Patata
Pescado o Huevo
Carne magra o Huevo
Carne magra o Pescado
Lácteo o Fruta
Fruta



¡ 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

EL PLATO SALUDABLE



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 / www.caterinadiet.com

