CEI Cantinela

Triturado de verdura con pollo , pavo o ternera

Abril 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 FESTIVO	2 FESTIVO
5 Puré de verduras (judía verde, patata, calabacín, cebolla, zanahoria) con pollo Triturado de frutas Triturado de frutas	6 Puré de verduras (judía verde, patata, calabaza, cebolla, zanahoria, pasta) con pavo Triturado de frutas Triturado de frutas	7 Puré de verduras (zanahoria, patata, judía verde, pasta y calabacín) con ternera Triturado de frutas Triturado de frutas	8 Puré de verduras (zanahoria, patata, brócoli y calabacín) con pollo Triturado de frutas Triturado de frutas	9 Puré de verduras (patata, calabacín, cebolla, zanahoria, arroz) con ternera Triturado de frutas Triturado de frutas
12 Puré de verduras (patata, calabacín, cebolla, zanahoria) con pavo Triturado de frutas Triturado de frutas	13 Puré de verduras (zanahoria, patata, judía verde, arroz y calabacín) con pollo Triturado de frutas Triturado de frutas	14 Puré de verduras (judía verde, patata, cebolla, zanahoria, pasta) con ternera Triturado de frutas Triturado de frutas	15 Puré de verduras (calabaza, patata, calabacín, cebolla, zanahoria) con pavo Triturado de frutas Triturado de frutas	16 Puré de verduras (zanahoria, patata, judía verde y calabacín) con ternera Triturado de frutas Triturado de frutas
19 Puré de verduras (judía verde, patata, cebolla, zanahoria, pasta) con pollo Triturado de frutas Triturado de frutas	20 Puré de verduras (judía verde, patata, calabacín, cebolla, zanahoria, pasta) con pavo Triturado de frutas Triturado de frutas	21 Puré de verduras (patata, calabaza cebolla, zanahoria, arroz) con ternera Triturado de frutas Triturado de frutas	22 Puré de verduras (patata, calabacín, cebolla, zanahoria) con pollo Triturado de frutas Triturado de frutas	23 FESTIVO
26 Puré de verduras (zanahoria, patata, judía verde, pasta y calabacín) con ternera Triturado de frutas Triturado de frutas	27 Puré de verduras (judía verde,brócoli, patata, calabacín, puerro, zanahoria) con pollo Triturado de frutas Triturado de frutas	28 Puré de verduras (judía verde, patata, puerro, zanahoria, pasta) con pavo Triturado de frutas Triturado de frutas	29 Puré de verduras (patata, calabacín, cebolla, zanahoria) con ternera Triturado de frutas Triturado de frutas	30 Puré de verduras (judía verde, patata, calabacín, cebolla, zanahoria, pasta) con pavo Triturado de frutas Triturado de frutas

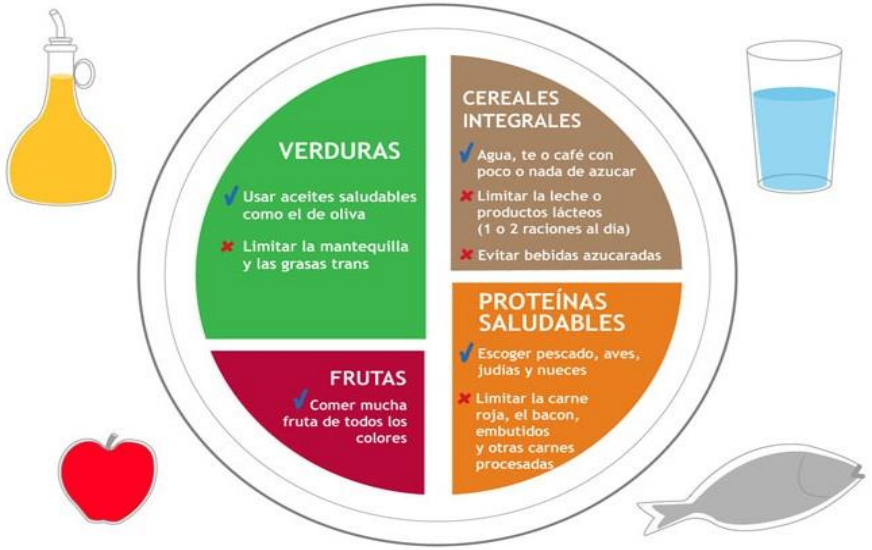
"Queremos escucharte para servirte bien"

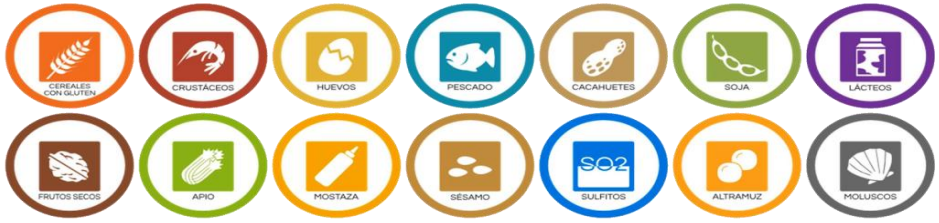
Recomendaciones para la cena

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...	**debes cenar...**
Cereal, patata o legumbre	Verdura/Hortaliza
Verdura	Cereal o Patata
Carne	Pescado o Huevo
Pescado	Carne magra o Huevo
Huevo	Carne magra o Pescado
Fruta	Lácteo o Fruta
Lácteo	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*

Menús elaborados por:
Sonia Español Sangüesa (Doctora en Ciencia y Tecnología de los Alimentos) y Laura Vicente Marín (Dietista-Nutricionista Nº colegiada ARA00034)

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"**