

Cantinelas

Triturado verduras



Junio

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

¡Bienvenido Junio!

6

Puré de verduras (arroz, judía verde, patata, zanahoria)
Triturado de frutas

Triturado de frutas

7

Puré de verduras (calabacín, patata, zanahoria)
Triturado de frutas

Triturado de frutas

8

Puré de verduras (judías verdes, calabacín, cebolla, zanahoria)
Triturado de frutas

Triturado de frutas

9

Puré de verduras (judía verde, patata, calabacín, zanahoria)
Triturado de frutas

Triturado de frutas

10

Puré de verduras (patata, zanahoria y calabacín)
Triturado de frutas

Triturado de frutas

13

Puré de verduras (judía verde, patata, zanahoria)
Triturado de frutas

Triturado de frutas

14

Puré de verduras (judía verde, patata, calabacín, zanahoria)
Triturado de frutas

Triturado de frutas

15

Puré de verduras (brócoli, calabacín, cebolla, zanahoria)
Triturado de frutas

Triturado de frutas

16

Puré de verduras (arroz, judías verdes, calabacín, cebolla, zanahoria)
Triturado de frutas

Triturado de frutas

17

Puré de verduras (patata, zanahoria, puerro y calabacín)
Triturado de frutas

Triturado de frutas

20

Puré de verduras (patata, zanahoria, puerro y calabacín)
Triturado de frutas

Triturado de frutas

21

Puré de verduras (patata, judías verdes, calabacín, puerros, zanahoria)
Triturado de frutas

Triturado de frutas

22

Puré de verduras (judías verdes, calabacín, cebolla, zanahoria)
Triturado de frutas

Triturado de frutas

23

Puré de verduras (patata, zanahoria, puerro y calabacín)
Triturado de frutas

Triturado de frutas

24

Puré de verduras (judía verde, arroz, calabacín, zanahoria)
Triturado de frutas

Triturado de frutas

27

Puré de verduras (calabaza, puerro, zanahoria)
Triturado de frutas

Triturado de frutas

28

Puré de verduras (judías verdes, calabacín, cebolla, zanahoria)
Triturado de frutas

Triturado de frutas

29

Puré de verduras (calabacín, arroz, patata, zanahoria)
Triturado de frutas

Triturado de frutas

30

Puré de verduras (patata, zanahoria, puerro y calabacín)
Triturado de frutas

Triturado de frutas



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!

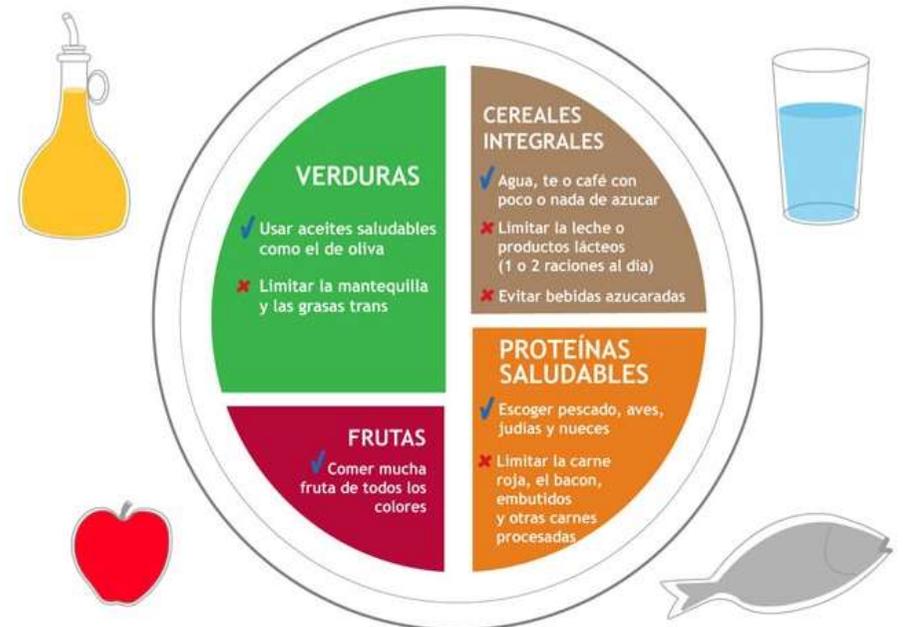
G: Gluten / P: Pescado / H: Huevo / M: Moluscos / C: Crustáceos / S: Soja / L: Lácteos / FS: Frutos secos / A: Apio / Mz: Mostaza / Se: Sésamo / Sf: Sulfitos

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



Contenido en nutrientes referidos a una edad escolar de 9 a 13 años. De 3 a 8 años será un 25 % menos y de 14 a 18 años será un 27 % más.

EL PLATO SALUDABLE



Menús elaborados por:

Laura Vicente Marín (Dietista-Nutricionista Nº colegiada ARA00034 y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos)

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 22000:2018 "Sistema de Inocuidad de los Alimentos"

