

C. SAN RAFAEL ARCANGEL - Dieta: PURES INICIACION VERDURAS

Marzo - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín)</p> <p>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)</p>	<p>4</p> <p>PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín)</p> <p>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)</p>	<p>5</p> <p>PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín)</p> <p>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)</p>	<p>6</p> <p>PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín)</p> <p>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)</p>	<p>7</p> <p>PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín)</p> <p>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)</p>
<p>10</p> <p>PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín)</p> <p>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)</p>	<p>11</p> <p>PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín)</p> <p>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)</p>	<p>12</p> <p>PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín)</p> <p>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)</p>	<p>13</p> <p>PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín)</p> <p>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)</p>	<p>14</p> <p>PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín)</p> <p>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)</p>
<p>17</p> <p>PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín)</p> <p>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)</p>	<p>18</p> <p>PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín)</p> <p>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)</p>	<p>19</p> <p>PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín)</p> <p>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)</p>	<p>20</p> <p>PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín)</p> <p>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)</p>	<p>21</p> <p>PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín)</p> <p>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)</p>
<p>24</p> <p>PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín)</p> <p>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)</p>	<p>25</p> <p>PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín)</p> <p>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)</p>	<p>26</p> <p>PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín)</p> <p>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)</p>	<p>27</p> <p>PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín)</p> <p>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)</p>	<p>28</p> <p>PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín)</p> <p>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)</p>
<p>31</p> <p>PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín)</p> <p>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)</p>				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



NOTAS: Se debe personalizar y adaptar la introducción de los alimentos a cada comensal. NO incluir ningún alimento que no haya sido previamente introducido en casa

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

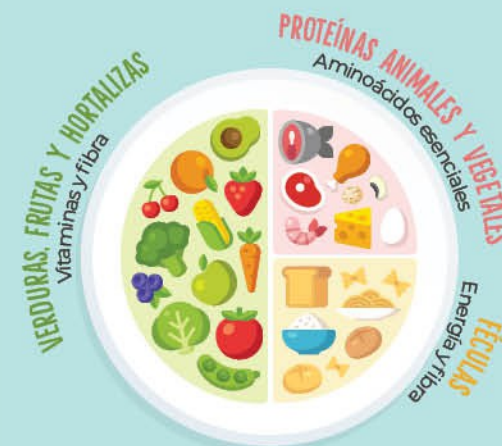
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

NOTAS:



**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS,
PARA ADEREZAR LAS CENAS
Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**