

C. SAN RAFAEL ARCANGEL - ESCUELA INFANTIL - Dieta: PURES INICIACION VERDURAS

Octubre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

2

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

3

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

6

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

7

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

8

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

9

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

10

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

13

NO LECTIVO

14

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

15

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

16

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

17

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

20

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

21

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

22

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

23

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

24

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

27

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

28

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

29

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

30

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

31

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

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

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Espárrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

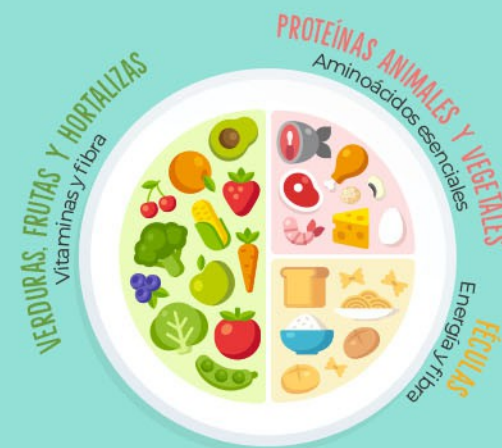
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

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