

C. SAN RAFAEL ARCANGEL - ESCUELA INFANTIL - Dieta: PURES CONTINUACION

Enero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

FESTIVO

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA  
CON POLLO  
YOGUR NATURAL

9

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON  
CERDO  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,  
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

12

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA  
CON TERNERA  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,  
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

13

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA  
CON POLLO  
YOGUR NATURAL

14

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON  
CERDO  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,  
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

15

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA  
CON TERNERA  
YOGUR NATURAL

16

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA  
CON POLLO  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,  
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

19

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON  
CERDO  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,  
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

20

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA  
CON TERNERA  
YOGUR NATURAL

21

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA  
CON POLLO  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,  
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

22

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON  
CERDO  
YOGUR NATURAL

23

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA  
CON TERNERA  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,  
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

26

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA  
CON POLLO  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,  
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

27

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON  
CERDO  
YOGUR NATURAL

28

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA  
CON TERNERA  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,  
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

29

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON  
CERDO  
YOGUR NATURAL

30

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA  
CON POLLO  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,  
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)



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.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



NOTAS:

## Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

Verduras y Hortalizas  
Vitaminas y fibra

## 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... PODEMOS CENAR:

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