



Colegio Karol Wojtyła
Veritatis Splendor

*EL MENÚ DIARIO, IRÁ ACOMPAÑADO DE PAN Y AGUA.

DIETA: **1 a 2 años: TRITURADO**

MES: **MAYO 2023**



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	FIESTA	3	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO YOGUR <i>Papilla de fruta</i>	3	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO YOGUR <i>Papilla de fruta</i>	4	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON TERNERA YOGUR <i>Papilla de fruta</i>	5	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON CERDO YOGUR <i>Papilla de fruta</i>
8	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO YOGUR <i>Papilla de fruta</i>	9	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO YOGUR <i>Papilla de fruta</i>	10	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA YOGUR <i>Papilla de fruta</i>	11	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON CERDO YOGUR <i>Papilla de fruta</i>	12	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON TERNERA YOGUR <i>Papilla de fruta</i>
15	FIESTA	16	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON CERDO YOGUR <i>Papilla de fruta</i>	17	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO YOGUR <i>Papilla de fruta</i>	18	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PAVO YOGUR <i>Papilla de fruta</i>	19	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON TERNERA YOGUR <i>Papilla de fruta</i>
22	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO YOGUR <i>Papilla de fruta</i>	23	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO YOGUR <i>Papilla de fruta</i>	24	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA YOGUR <i>Papilla de fruta</i>	25	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON TERNERA YOGUR <i>Papilla de fruta</i>	26	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PAVO YOGUR <i>Papilla de fruta</i>
29	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO YOGUR <i>Papilla de fruta</i>	30	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON CERDO YOGUR <i>Papilla de fruta</i>	31	FIESTA	1	JUNIO	2	JUNIO

** AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

** Para freir siempre se utiliza Aceite de Girasol Refinado.

** En nuestras cocinas se revisan diariamente todos los productos para confirmar que son los adecuados para cada alergia o intolerancia.

CÓDIGOS ALÉRGICOS: 1: GLUTEN / 2: CRUSTÁCEOS / 3: HUEVO / 4: PESCADO / 5: CACAHUETE / 6: SOJA / 7: LÁCTEOS / 8: FRUTOS CON CÁSCARA / 9: APIO / 10: MOSTAZA / 11: SÉSAMO / 12: SULFÍTOS / 13: MOLUSCOS / 14: ALTRAMUCES



Recomendamos cenar:	
HORTALIZAS FRESCAS Y/O CRUDAS (ENSALADAS)	VERDURAS COCINADAS (COCIDAS, PANCHA, PURÉS)
VERDURAS COCINADAS (COCIDAS, PANCHA, PURÉS)	HORTALIZAS FRESCAS Y/O CRUDAS (ENSALADAS)
HUEVO	PESCADO, CARNE O LEGUMBRE
CARNE	PESCADO, HUEVO O LEGUMBRE
PESCADO	CARNE, HUEVO O LEGUMBRE
LEGUMBRE	CARNE, PESCADO O HUEVO
PASTA / ARROZ	PATATA
PATATA	PASTA / ARROZ

¿CÓMO Y QUÉ COMER SALUDABLE?

Cuanto más variación de verduras aportemos a nuestro organismo, mejor. Recuerda que las patatas en general son tubérculos y no cuentan.

VERDURAS

Hay que comer mucha fruta y muy variada. ¡Prueba de todos los colores!

FRUTAS

Recuerda: Pescados, aves, legumbres y frutos secos. No abuses de las carnes rojas y el queso. Evita comer carnes y productos procesados.

PROTEÍNA SALUDABLE

Pan integral, pasta integral, arroz integral... ¡Están igual de ricos!

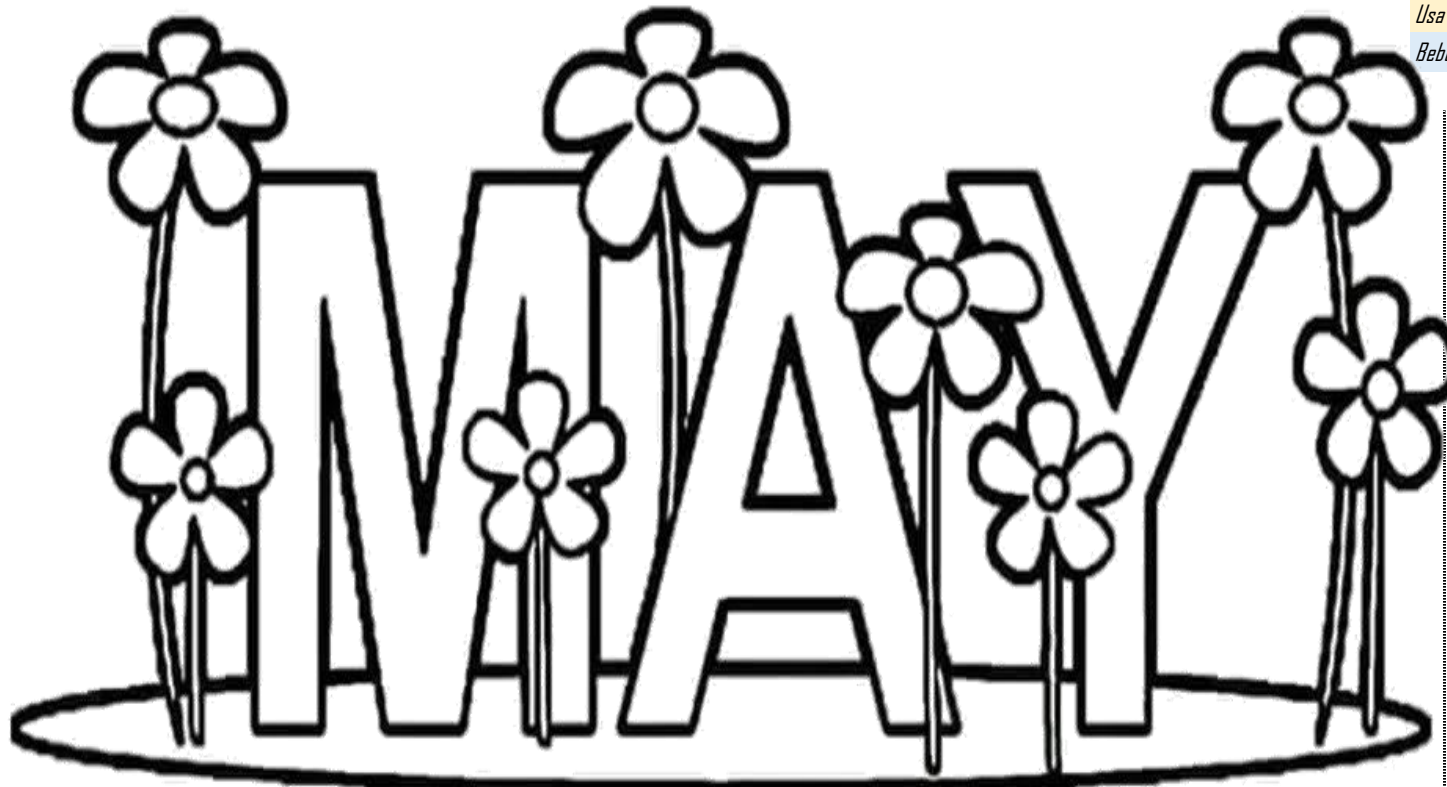
CEREALES INTEGRALES

Usa aceites saludables de Oliva para cocinar o crudo para ensaladas.

ACEITES

Bebe bastante agua, ya sea sola o en infusión. Evita bebidas azucaradas.

AGUA



¿Qué deberíamos consumir a diario?

- * CEREALES Y TUBÉRCULOS
- * VERDURAS Y HORTALIZAS
- * LÁCTEOS
- * FRUTAS
- * ACEITE
- * AGUA

¿Qué deberíamos consumir semanalmente?

- * LEGUMBRES
- * FRUTOS SECOS
- * HUEVOS
- * PESCADO
- * CARNES