

# Centro Lúdico Infantil Mami Si

AGOSTO 2023

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



1  
Judías verdes con patata  
Pollo guisado  
Fruta y pan (G)

2  
Tallarines al wok (G, H, L)  
Merluza al orio con patata panadera (P, Sf)  
Yogur y pan (G, L)

3  
Garbanzos con verduras  
Tortilla de patata con lama de pavo (H)  
Fruta y pan (G)

4  
Arroz a la milanese  
Croquetas de jamón con guarnición (G,H,L,S)  
Yogur y pan (G, L)

7  
Judías verdes rehogadas  
Lomo en salsa de manzana  
Fruta y pan (G)

8  
Alubias pintas con verduras  
Pechugas empanadas con champiñones (G,H)  
Yogur y pan (G, L)

9  
Arroz con tomate  
Salchichas encebolladas  
Fruta y pan (G)

10  
Espirales con chorizo (G,H, Sf, L)  
Pollo guisado con verduras  
Yogur y pan (G, L)

11  
Coliflor salteada con bacon  
Bacalao ajoarriero (P)  
Fruta y pan (G)

15

16  
Judías verdes con patata (Sf)  
Magro guisado con ciruelas (G, Sf)  
Yogur y pan (G, L)

17  
Arroz con tomate  
Tortilla de patata con loncha de jamón (H,S)  
Fruta y pan (G)

18  
Garbanzos con huevo duro (H)  
Merluza al orio con verduras (P)  
Yogur y pan (G, L)

21  
Puré de calabacín  
Salchichas encebolladas  
Fruta y pan (G)

22  
Paella valenciana  
Merluza al horno con cebolla (P)  
Yogur y pan (G, L)

23  
Sopa de estrellas (G, H)  
Albóndigas jardinera (H, S, G)  
Fruta y pan (G)

24  
Alubias estofadas  
Bacalao a la vizcaína (P)  
Yogur y pan (G, L)

25  
Coditos con chorizo (G, L, H)  
Pechugas de pollo en salsa española  
Fruta y pan (G)

28  
Patatas a la marinera (P)  
Pavo guisado  
Yogur y pan (G, L)

29  
Brócoli salteado con ajos  
Merluza en salsa verde (P)  
Fruta y pan (G)

30  
Espaguetis napolitana (G,L,H)  
Tortilla de patata con loncha de queso (H,L)  
Yogur y pan (G, L)

31  
Lentejas melosas  
Albóndigas con tomate (G,H,S)  
Fruta y pan (G)



### 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

### EL AGUA ES LA ÚNICA BEBIDA QUE ACOMPAÑA LA COMIDA

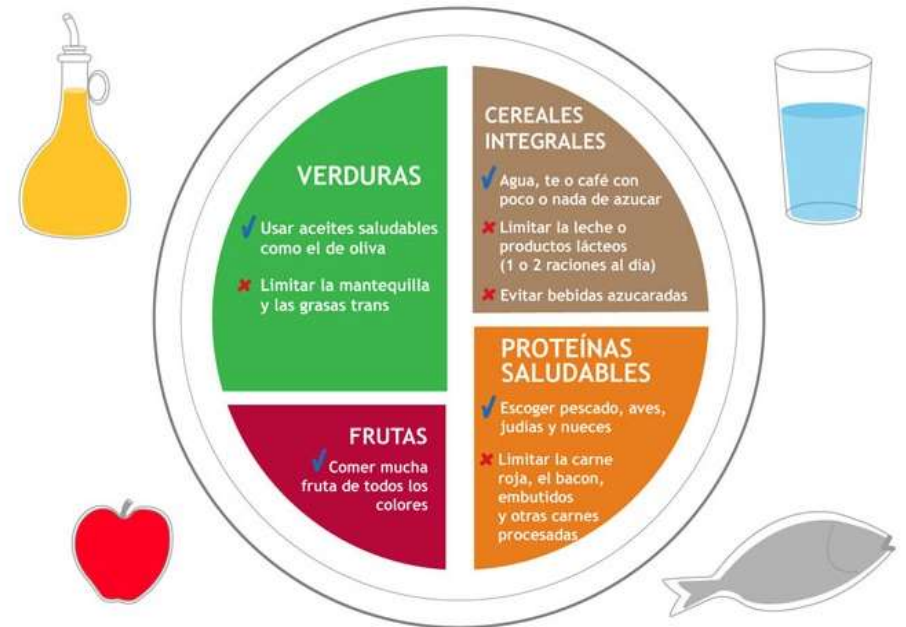
¡ Mira bien el menú y sabrás los platos que contienen alérgenos cuando aparezcan estos símbolos!

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



### 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"



# Centro Lúdico Infantil Mami Si

AGOSTO 2023

Triturado  
completo



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Puré de verduras <sup>1</sup>  
(patata, calabacín,  
cebolla, zanahoria) con  
**pollo**  
Triturado de frutas

Puré de verduras <sup>2</sup>  
(patata, judía verde,  
cebolla, zanahoria) con  
**merluza (P)**  
Yogur

Crema de garbanzos <sup>3</sup>  
con **huevo (H)**  
Triturado de frutas

Puré de verduras (patata,  
calabacín, cebolla,  
zanahoria) con **pollo**  
Yogur

Puré de verduras <sup>7</sup>  
(patata, judía verde,  
zanahoria) con **lomo**  
Triturado de frutas

Crema de alubias con <sup>8</sup>  
**pollo**  
Yogur

Puré de verduras <sup>9</sup>  
(patata, judía verde,  
zanahoria) con **magro**  
Triturado de frutas

Puré de verduras (patata,  
calabacín, judía verde,  
cebolla, zanahoria) con <sup>10</sup>  
**pollo**  
Yogur

Puré de verduras <sup>11</sup>  
(patata, calabacín,  
cebolla, zanahoria) con  
**bacalao (P)**  
Triturado de frutas

15

Puré de verduras <sup>16</sup>  
(patata, judía verde,  
calabacín, zanahoria) con  
**magro**  
Yogur

Puré de verduras <sup>17</sup>  
(patata, calabacín,  
cebolla, zanahoria) con  
**huevo (H)**  
Triturado de frutas

Crema de garbanzos con <sup>18</sup>  
**merluza (P)**  
Yogur

Puré de verduras <sup>21</sup>  
(calabacín, patata, judía  
verde, zanahoria) con  
**magro**  
Triturado de frutas

Puré de verduras <sup>22</sup>  
(calabacín, patata, judía  
verde, zanahoria) con  
**merluza (P)**  
Yogur

Puré de verduras <sup>23</sup>  
(patata, judía verde,  
zanahoria) con **ternera**  
Triturado de frutas

Crema de alubias con <sup>24</sup>  
**bacalao**  
Yogur

Puré de verduras <sup>25</sup>  
(patata, judía verde,  
calabacín, cebolla,  
zanahoria) con **pollo**  
Triturado de frutas

Puré de verduras <sup>28</sup>  
(patata, judía verde,  
zanahoria) con **pavo**  
Yogur

Puré de verduras <sup>29</sup>  
(calabacín, patata, judía  
verde, zanahoria) con  
**merluza**  
Triturado de frutas

Puré de verduras <sup>30</sup>  
(patata, judía verde,  
zanahoria) con **huevo**  
Yogur

Crema de lentejas con <sup>31</sup>  
**ternera**  
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

### EL AGUA ES LA ÚNICA BEBIDA QUE ACOMPAÑA LA COMIDA

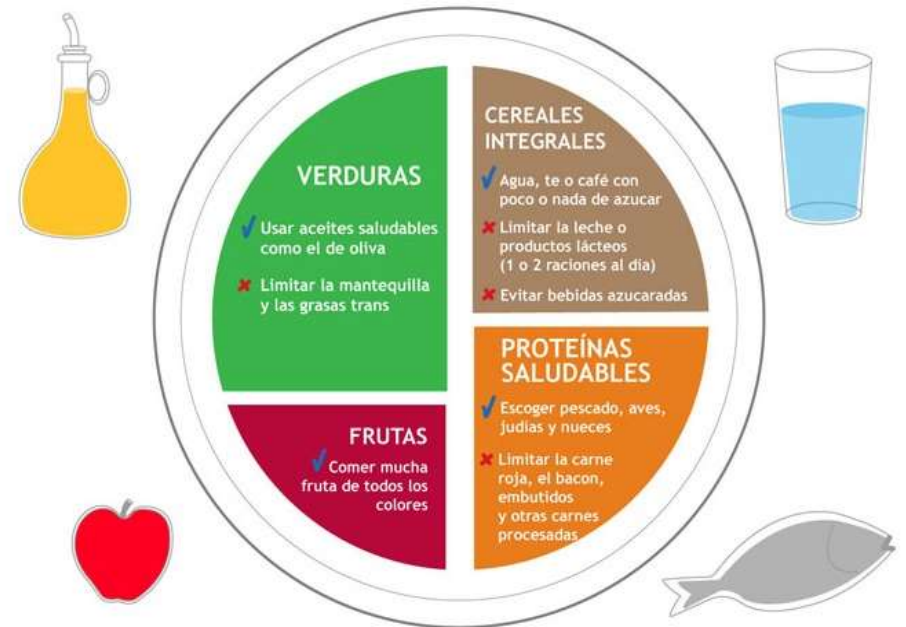
¡ Mira bien el menú y sabrás los platos que contienen alérgenos cuando aparezcan estos símbolos!

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



### 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"

