

# EIPC LA FLORIDA – TRITURADO

Febrero - 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

VERDURAS CON POLLO  
YOGUR  
M: PAPILLA DE FRUTAS

4

VERDURAS CON PESCADO  
YOGUR  
M: PAPILLA DE FRUTAS

5

VERDURAS CON PAVO  
YOGUR  
M: PAPILLA DE FRUTAS

6

VERDURAS CON PESCADO  
YOGUR  
M: PAPILLA DE FRUTAS

7

VERDURAS CON TERNERA  
YOGUR  
M: PAPILLA DE FUTAS

10

VERDURAS CON PAVO  
YOGUR  
M: PAPILLA DE FRUTAS

11

VERDURAS CON PESCADO  
YOGUR  
M: PAPILLA DE FRUTAS

12

VERDURAS CON POLLO  
YOGUR  
M: PAPILLA DE FRUTAS

13

VERDURAS CON PESCADO  
YOGUR  
M: PAPILLA DE FRUTAS

14

VERDURAS CON TERNERA  
YOGUR  
M: PAPILLA DE FUTAS

17

VERDURAS CON PAVO  
YOGUR  
M: PAPILLA DE FRUTAS

18

VERDURAS CON PESCADO  
YOGUR  
M: PAPILLA DE FRUTAS

19

VERDURAS CON POLLO  
YOGUR  
M: PAPILLA DE FRUTAS

20

VERDURAS CON PESCADO  
YOGUR  
M: PAPILLA DE FRUTAS

21

VERDURAS CON TERNERA  
YOGUR  
M: PAPILLA DE FUTAS

24

FESTIVO

25

VERDURAS CON PAVO  
YOGUR  
M: PAPILLA DE FRUTAS

26

VERDURAS CON POLLO  
YOGUR  
M: PAPILLA DE FRUTAS

27

VERDURAS CON PESCADO  
YOGUR  
M: PAPILLA DE FRUTAS

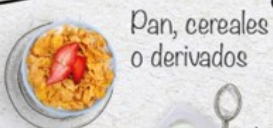
28

VERDURAS CON TERNERA  
YOGUR  
M: PAPILLA DE FUTAS



# TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada



Pan, cereales o derivados



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

**ma**

“Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia”



NOTAS:

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.



Respeto el patrón de la

## DIETA MEDITERRÁNEA

(Según datos de IFMed)

**CADA COMIDA**

Agua



Aceite de oliva



Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 raciones o más)



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

**DIARIO**

- Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla

**SEMANAL**

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)



Completa con un adecuado

## MENÚ DE CENA

Vegetales crudos o cocinados



Agua



Aceite de oliva



Frutas o lácteos



Hidratos de carbono



Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)



### SI HEMOS COMIDO... — PODEMOS CENAR...

Cereales, féculas o legumbres	→	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	→	Cereales o féculas
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne magra o huevo
Huevo	→	Pescado o carne magra
Fruta	→	Lácteos o fruta
Lácteos	→	Fruta

**Scolarest**

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD. 11420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.