Centros de 0 a 3 | Menú General TRITURADO de 6 a 12 meses | octubre de 2026

La comida se acompaña de agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Las frutas de este mes pueden ser: Mandarina, Melón, Pera, Manzana, Plátano. Las hortalizas que pueden ser frescass este mes son: Berenjena, **Acelgas, Brócoli Calabaza, Calabacín**, Pepino, **Col blanca, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Boniato, Zanahoria**, Patata, **Pimiento**, Puerros, Tomate.

			1 **Puré de Verduras y Patata con Lentejas (1)** **Triturado de Fruta**	2 **Puré de Verduras y Patata con Abadejo (4)** **Triturado de Fruta**
5 **Puré de Verduras y Patata con Ternera** **Triturado de Fruta**	6 **Puré de Verduras y Patata con Pollo** **Triturado de Fruta**	7 **Puré de Verduras y Patata con Alubias Blancas** **Triturado de Fruta**	8 **Puré de Verduras y Patata con Fogonero (4)** **Triturado de Fruta**	9 **Puré de Verduras y Patata con Garbanzos** **Triturado de Fruta**
12 Festiu	13 **Puré de Verduras y Patata con Lentejas (1)** **Triturado de Fruta**	14 **Puré de Verduras y Patata con Ternera** **Triturado de Fruta**	15 **Puré de Verduras y Patata con Gallineta (4)** **Triturado de Fruta**	16 **Puré de Verduras y Patata con Garbanzos** **Triturado de Fruta**
19 **Puré de Verduras y Patata con Ternera** **Triturado de Fruta**	20 **Puré de Verduras y Patata con Merluza (4)** **Triturado de Fruta**	21 **Puré de Verduras y Patata con Lentejas (1)** **Triturado de Fruta**	22 **Puré de Verduras y Patata con Pollo** **Triturado de Fruta**	23 **Puré de Verduras y Patata con Garbanzos** **Triturado de Fruta**
26 **Puré de Verduras y Patata con Lentejas (1)** **Triturado de Fruta**	27 **Puré de Verduras y Patata con Fogonero (4)** **Triturado de Fruta**	28 **Puré de Verduras y Patata con Pavo** **Triturado de Fruta**	29 **Puré de Verduras y Patata con Garbanzos** **Triturado de Fruta**	30 **Puré de Verduras y Patata con Abadejo (4)** **Triturado de Fruta**

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos

Alimentos	De 6 a 12 meses total día	De 12 a 15 meses total día	Observaciones
HORTALIZAS DEL PURÉ: las únicas hortalizas que hay que evitar antes de los 12 meses son las espinacas o acelgas y acelgas por lo que los purés podrán contener hortalizas de temporada: cebolla, puerro, calabacín, calabaza, coliflor, judía verde, brócoli, berenjena, tomate, zanahoria	120		*No es conveniente incluir la cantidad de carne, pescado o legumbre indicada como total día en más de una comida, por lo que debe fraccionarse entre el centro educativo y la cena en casa.*
PATATA	100		
LEGUMBRE	20 - 30	40	
CARNE	20 - 30	40 - 50	
PESCADO	30 - 40	60 - 70	
FRUTA	80		