Centros de 0 a 3 | Menú General TRITURADO | septiembre de 2026

La comida se acompaña de pan moreno y 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 frescas este mes son: Berenjena, **Acelgas, Brócoli, Calabaza, Calabacín,** Pepino, **Col blanca, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Boniato, Zanahoria,** Patata, **Pimiento,** Puerros, Tomate.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 10<br>**Puré de Verduras y Patata con**<br>**Lomo**<br>**Triturado de Fruta** | 11<br>**Puré de Verduras y Patata con**<br>**Merluza (4)**<br>**Triturado de Fruta** |
| 14<br>**Puré de Verduras y Patata con**<br>**Lentejas (1)**<br>**Triturado de Fruta** | 15<br>**Puré de Verduras y Patata con**<br>**Ternera**<br>**Triturado de Fruta** | 16<br>**Puré de Verduras y Patata con**<br>**Pollo**<br>**Triturado de Fruta** | 17<br>**Puré de Verduras y Patata con**<br>**Fogonero (4)**<br>**Triturado de Fruta** | 18<br>**Puré de Verduras y Patata con**<br>**Garbanzos**<br>**Triturado de Fruta** |
| 21<br>**Puré de Verduras y Patata con**<br>**Ternera**<br>**Triturado de Fruta** | 22<br>**Puré de Verduras y Patata con**<br>**Merluza (4)**<br>**Triturado de Fruta** | 23<br>**Puré de Verduras y Patata con**<br>**Pollo**<br>**Triturado de Fruta** | 24<br>**Puré de Verduras y Patata con**<br>**Lomo**<br>**Triturado de Fruta** | 25<br>**Puré de Verduras y Patata con**<br>**Lentejas (1)**<br>**Triturado de Fruta** |
| 28<br>**Puré de Verduras y Patata con**<br>**Pollo**<br>**Triturado de Fruta** | 29<br>**Puré de Verduras y Patata con**<br>**Abadejo (4)**<br>**Triturado de Fruta** | 30<br>**Puré de Verduras y Patata con**<br>**Lomo**<br>**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 | | |

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col. IB00005