

Menú de socialización, marzo 2025



Lunes
9:30 a 11:30 o de 12:00 a 14:00

10

Sopa de guisantes
(zanahoria, cebolla), queso,
bastones de pan integral
Pepino con salsa
Peras
6-11 meses
Sopa de guisantes, queso
Pepino
Peras

24

Pan de pita integral
Hummus de pimiento
rojo asado
Huevo duro
Brócoli
Mandarinas
6-11 meses
Hummus, pita integral
Brócoli al vapor
Mandarinas

«Integral» significa «rico en cereales de grano entero» e indica que el producto contiene al menos un 50 % de cereales integrales.

No se utilizan cacahuets, frutos secos ni productos derivados del cerdo en la preparación de ningún plato del menú.

A los bebés de 0 a 11 meses se les ofrece leche materna o de fórmula.

A los niños de 12 a 23 meses se les ofrece leche entera y a todos los mayores de 24 meses se les ofrece leche con un 1 % M. G. en el almuerzo y el desayuno.

¡Legumbres, legumbres y más legumbres!

Las legumbres son una fuente de proteínas excelente, ya que son económicas y están llenas de fibra y sabor.



Prueba a plantar algunas alubias secas en un vaso con un poco de tierra. ¡A tu hijo le encantará regarla a diario y ver cómo brota! ¡Que te diviertas!

¡Hay más de 40 000 variedades de legumbres! Prueba un tipo nuevo cada día, como: garbanzos, alubias blancas, lentejas, habas o judías negras.



Las legumbres pueden ayudarte a sacar el máximo partido a tu presupuesto para comida. Son una fuente excelente de proteínas, igual que la carne. Cocinar platos con muchas legumbres y una pequeña cantidad de carne para darle sabor te ayudará a ahorrar dinero.

