

C. SAN SATURIO - Dieta: PURES INICIACION VERDURAS

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN  
(Zanahoria, patata, calabacín)  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,  
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN  
(Zanahoria, patata, calabacín)  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,  
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN  
(Zanahoria, patata, calabacín)  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,  
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN  
(Zanahoria, patata, calabacín)  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,  
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN  
(Zanahoria, patata, calabacín)  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,  
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

9

10

11

12

13

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN  
(Zanahoria, patata, calabacín)  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,  
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN  
(Zanahoria, patata, calabacín)  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,  
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN  
(Zanahoria, patata, calabacín)  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,  
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN  
(Zanahoria, patata, calabacín)  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,  
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN  
(Zanahoria, patata, calabacín)  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,  
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

16

17

18

19

20

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN  
(Zanahoria, patata, calabacín)  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,  
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN  
(Zanahoria, patata, calabacín)  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,  
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN  
(Zanahoria, patata, calabacín)  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,  
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN  
(Zanahoria, patata, calabacín)  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,  
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN  
(Zanahoria, patata, calabacín)  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,  
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)











aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: Se debe personalizar y adaptar la introducción de los alimentos a cada comensal. NO incluir ningún alimento que no haya sido previamente introducido en casa

# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



#### FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

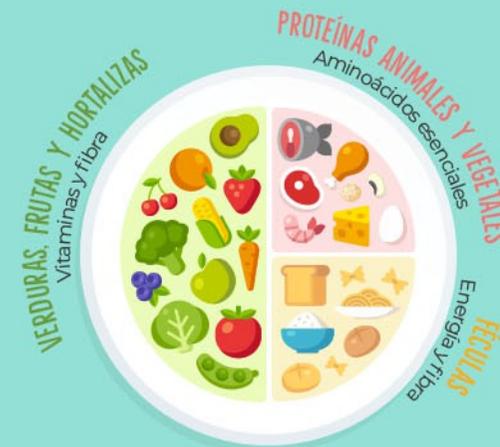
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

### PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO...

## PODEMOS CENAR:

|                                     |   |                                     |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada       |
| Verduras cocinadas o ensalada       | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne                               | → | Pescado o huevo                     |
| Pescado                             | → | Carne o huevo                       |
| Huevo                               | → | Pescado o carne                     |
| Fruta                               | → | Lácteos o Fruta                     |
| Lácteos                             | → | Fruta                               |

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

## NOTAS:



**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**