

MENÚ DESAYUNOS

DE LUNES A VIERNES

FRUTA DE TEMPORADA

A ELEGIR ENTRE:

LECHE DE VACA
YOGURT NATURAL SIN AZÚCAR

A ELEGIR ENTRE:

CEREALES INTEGRALES SIN AZÚCAR
TOSTADAS CON PAN INTEGRAL
BIZCOCHO DE FRUTA CASERO
GALLETAS CASERAS DE AVENA Y FRUTA

MENÚ MERIENDAS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|------------------------|-------------------------------|--------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| PAN INTEGRAL CON HUMUS | PAN INTEGRAL CON QUESO FRESCO | BIZCOCHO DE FRUTA CASERO | PAN INTEGRAL CON HUMUS con ZANAHORIA | GALLETAS CASERAS DE AVENA y FRUTA |
| FRUTA | FRUTA | FRUTA | FRUTA | FRUTA |

Los menús están adaptados en los casos de niñas-os con alergias o intolerancias alimentarias, ...

EL MENÚ DE LA TEMPORADA DE OTOÑO-INVIerno
ABARCA DESDE EL MES DE OCTUBRE HASTA EL MES DE MARZO
SI HICIÉRAMOS ALGÚN CAMBIO O INTRODUCCIÓN DE
ALIMENTOS DIFERENTES OS LO COMUNICAREMOS.

DAT (Dirección de Área Territorial Madrid-Este)
VICEPRESIDENCIA,
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
Y UNIVERSIDADES
Comunidad de Madrid

TEMPORADA OTOÑO-INVIerno



MENÚ COMIDA ADAPTADA SIN CARNE



Menú Comida Adaptada SIN Carne

**TEMPORADA
OTOÑO-INVIerno**

1ª SEMANA DEL MES

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|---|--|--|
| Macarrones integrales con tomate, verduras (calabaza, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) y huevo Pan integral y Agua Fruta de Temporada | Brócoli con batatas Boquerones rebozados Ensalada temporada con fruta Pan Integral y Agua | Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) y arroz integral Pan integral y Agua Fruta de Temporada | Judías verdes con batatas Tortilla de patata con cebolla Ensalada temporada con fruta Pan integral y Agua | Potaje d garbanzos c verduras (espinacas, tomate, cebolla ajo) y bacalao Pan integral y Agua Yogurt natural sin azúcar |

2ª SEMANA DEL MES

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|---|--|
| Caldo de verdura (tomate, zanahoria, puerro, cebolla, ajo) con fideos integrales Tortilla de patata y calabaza Ensalada temporada con fruta Pan integral y Agua | Crema de verduras (calabaza, judía verde, batata, zanahoria, puerro, cebolla) Solla rebozada Ensalada temporada con fruta Pan Integral y Agua | Judías blancas con verduras (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) y quinoa Pan integral y Agua Fruta de Temporada | Estofado de verduras (guisantes, calabaza, judía verde, tomate, puerro, pimiento verde/rojo y cebolla) con merluza y patatas Pan Integral y Agua Fruta de Temporada | Arroz integral tres delicias (guisantes, zanahoria y ajo) y huevo Ensalada temporada con fruta Pan integral y Agua Yogurt natural sin azúcar |

3ª SEMANA DEL MES

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|---|---|--|
| Macarrones integrales con tomate, verduras (calabaza, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) y huevo Pan integral y Agua Fruta de Temporada | Estofado de verduras (guisantes, calabaza, judía verde, tomate, puerro, pimiento verde/rojo y cebolla) con merluza y patatas Pan Integral y Agua Fruta de Temporada | Garbanzos con verduras (patata, repollo, zanahoria, judía verde, puerro, ajo) Pan Integral y Agua | Acelgas con batatas Tortilla de patata con calabaza Ensalada temporada con fruta Pan Integral y Agua | Arroz integral caldoso con verduras (tomate, pimiento rojo/verde, cebolla ajo) y bacalao Pan Integral y Agua Yogurt natural sin azúcar |

4ª SEMANA DEL MES

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|--|--|
| Caldo de verdura (tomate, zanahoria, puerro, cebolla, ajo) con fideos integrales Tortilla de patata y cebolla Ensalada temporada con fruta Pan integral y Agua | Judías verdes con batatas Boquerones rebozados Ensalada temporada con fruta Pan Integral y Agua | Judías pintas con verduras (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) y cous cous Pan Integral y Agua Fruta de Temporada | Brócoli con batatas Tortilla de patatas con puerro Ensalada temporada con fruta Pan Integral y Agua | Arroz integral tres delicias (guisantes, zanahoria y ajo) cn atún Ensalada temporada con fruta Pan Integral y Agua Yogurt natural sin azúcar |

5ª SEMANA DEL MES

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|---|--|---|
| Macarrones integrales con tomate, verduras (calabaza, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) y huevo Pan integral y Agua Fruta de Temporada | Crema de calabaza (calabaza, batata puerro y zanahoria) Merluza al horno con verduras trituradas (zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) y patata panadera Pan integral y Agua Fruta de temporada | Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) y arroz integral Pan integral y Agua Fruta de Temporada | Judías verdes con batatas Tortilla de patata con cebolla Ensalada temporada con fruta Pan Integral y Agua | Pote gallego con verduras (repollo, zanahoria, tomate, pimiento rojo/verde, puerro, ajo) judías blancas y merluza Pan Integral y Agua Yogurt natural sin azúcar |

ADEMÁS DE LOS DÍAS QUE PONE EN EL MENÚ, TODOS LOS DÍAS DE LA SEMANA A MEDIA MAÑANA SE OFRECERÁ FRUTA DE TEMPORADA

Para la elaboración de alimentos se utiliza aceite de oliva virgen.

Los menús estarán adaptados en los casos de niñas-os con alergias o intolerancias alimentarias,...