

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
GALLETTAS CASERAS DE AVENA Y FRUTA**

MENÚ MERIENDAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PAN INTEGRAL CON HUMUS FRUTA	PAN INTEGRAL CON QUESO FRESCO FRUTA	BIZCOCHO DE FRUTA CASERO FRUTA	PAN INTEGRAL CON HUMUS con ZANAHORIA FRUTA	GALLETTAS CASERAS DE AVENA y 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 de garbanzos con 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) en 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,...