

# 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 DE PAN INTEGRAL CON ACEITE**  
**BIZCOCHO (SIN HUEVO) 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 (SIN HUEVO) 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 HUEVO



# Menú Comida Adaptada SIN Huevo

**TEMPORADA  
OTOÑO-INVIerno**

## 1ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Macarrones integrales SIN HUEVO con tomate, verduras</b> (calabaza, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) <b>y carne picada de pollo</b> <b>Pan integral y Agua</b> <b>Fruta de Temporada</b>	<b>Brócoli con batatas</b> <b>Boquerones rebozados</b> <b>Ensalada temporada con fruta</b> <b>Pan Integral y Agua</b>	<b>Lentejas guisadas con verduras</b> (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) <b>y arroz integral</b> <b>Pan integral y Agua</b> <b>Fruta de Temporada</b>	<b>Judías verdes con batatas</b> <b>Pollo a la Plancha</b> <b>Ensalada temporada con fruta</b> <b>Pan integral y Agua</b>	<b>Potaje d garbanzos c verduras</b> (espinacas, tomate, cebolla ajo) <b>y bacalao</b> <b>Pan integral y Agua</b> <b>Yogurt natural sin azúcar</b>

## 2ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Caldo de verdura</b> (tomate, zanahoria, puerro, cebolla, ajo) <b>con fideos integrales SIN HUEVO</b> <b>Magro de cerdo en salsa</b> (tomate, zanahoria, ajo y orégano) <b>Ensalada temporada con fruta</b> <b>Pan integral y Agua</b>	<b>Crema de verduras</b> (calabaza, judía verde, batata, zanahoria, puerro, cebolla) <b>Solla rebozada</b> <b>Ensalada temporada con fruta</b> <b>Pan Integral y Agua</b>	<b>Judías blancas con verduras</b> (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) <b>y quinoa</b> <b>Pan integral y Agua</b> <b>Fruta de Temporada</b>	<b>Estofado de verduras</b> (guisantes, calabaza, judía verde, tomate, puerro, pimiento verde/rojo y cebolla) <b>con pollo y patatas</b> <b>Pan integral y Agua</b> <b>Fruta de Temporada</b>	<b>Arroz integral tres delicias</b> (guisantes, zanahoria y ajo) <b>cn atún</b> <b>Ensalada temporada con fruta</b> <b>Pan integral y Agua</b> <b>Yogurt natural sin azúcar</b>

## 3ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Macarrones integrales SIN HUEVO con tomate, verduras</b> (calabaza, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) <b>y carne picada de pollo</b> <b>Pan Integral y Agua</b> <b>Fruta de Temporada</b>	<b>Estofado de verduras</b> (guisantes, calabaza, judía verde, tomate, puerro, pimiento verde/rojo y cebolla) <b>con merluza y patatas</b> <b>Pan Integral y Agua</b> <b>Fruta de Temporada</b>	<b>Cocido madrileño completo SIN HUEVO</b> (patata, repollo, zanahoria, judía verde, puerro, ajo, carne de pollo y morcillo de ternera) <b>Pan Integral y Agua</b> <b>Fruta de Temporada</b>	<b>Acelgas con batatas</b> <b>Pollo a la Plancha</b> <b>Ensalada temporada con fruta</b> <b>Pan Integral y Agua</b>	<b>Arroz integral caldoso con verduras</b> (tomate, pimiento rojo/verde, cebolla ajo) <b>y bacalao</b> <b>Pan Integral y Agua</b> <b>Yogurt natural sin azúcar</b>

## 4ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Caldo de verdura</b> (tomate, zanahoria, puerro, cebolla, ajo) <b>con fideos integrales SIN HUEVO</b> <b>Solomillo de ternera en salsa</b> (manzana, zanahoria, puerro, cebolla, ajo) <b>Pan Integral y Agua</b> <b>Fruta Temporada</b>	<b>Judías verdes con batatas</b> <b>Boquerones rebozados</b> <b>Ensalada temporada con fruta</b> <b>Pan Integral y Agua</b>	<b>Judías pintas con verduras</b> (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) <b>y cous cous</b> <b>Pan Integral y Agua</b> <b>Fruta de Temporada</b>	<b>Brócoli con batatas</b> <b>Merluza a la plancha</b> <b>Ensalada temporada con fruta</b> <b>Pan Integral y Agua</b>	<b>Arroz integral tres delicias</b> (guisantes, zanahoria y ajo) <b>cn pollo</b> <b>Ensalada temporada con fruta</b> <b>Pan Integral y Agua</b> <b>Yogurt natural sin azúcar</b>

## 5ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Macarrones integrales SIN HUEVO con tomate, verduras</b> (calabaza, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) <b>y carne picada de pollo</b> <b>Pan integral y Agua</b> <b>Fruta de Temporada</b>	<b>Crema de calabaza</b> (calabaza, batata puerro y zanahoria) <b>Merluza al horno con verduras trituradas</b> (zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) <b>y patata panadera</b> <b>Pan integral y Agua</b> <b>Fruta de temporada</b>	<b>Lentejas guisadas con verduras</b> (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) <b>y arroz integral</b> <b>Pan integral y Agua</b> <b>Fruta de Temporada</b>	<b>Judías verdes con batatas</b> <b>Solla rebozada SIN HUEVO</b> <b>Ensalada temporada con fruta</b> <b>Pan Integral y Agua</b>	<b>Pote gallego con verduras</b> (repollo, zanahoria, tomate, pimiento rojo/verde, puerro, ajo) <b>judías blancas y pavo</b> <b>Pan Integral y Agua</b> <b>Yogurt natural sin azúcar</b>

**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,...