

MENÚ DESAYUNOS

DE LUNES A VIERNES

FRUTA DE TEMPORADA

A ELEGIR ENTRE:

*LECHE DE AVENA
YOGURT DE SOJA*

A ELEGIR ENTRE:

*CEREALES INTEGRALES SIN AZÚCAR
TOSTADAS DE PAN INTEGRAL CON ACEITE
BIZCOCHO (SIN LECHE) DE FRUTA CASERO
GALLETA CASERA DE AVENA Y FRUTA*

MENÚ MERIENDAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PAN INTEGRAL CON HUMUS FRUTA	YOGURT DE SOJA FRUTA	BIZCOCHO DE FRUTA CASERO FRUTA	PAN INTEGRAL CON HUMUS con ZANAHORIA FRUTA	GALLETA CASERA 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 LECHE NI PLV



Menú Comida Adaptada SIN Leche ni PLV

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 carne picada de pollo 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 de soja
2ª SEMANA DEL MES				
Caldo de verdura (tomate, zanahoria, puerro, cebolla, ajo) con fideos integrales Magro de cerdo en salsa (tomate, zanahoria, ajo y orégano) 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 pollo 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 de soja
3ª SEMANA DEL MES				
Macarrones integrales con tomate, verduras (calabaza, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) y carne picada de pollo 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	Cocido madrileño completo (patata, repollo, zanahoria, judía verde, puerro, ajo, carne de pollo y morcillo de ternera) Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	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 de soja
4ª SEMANA DEL MES				
Caldo de verdura (tomate, zanahoria, puerro, cebolla, ajo) con fideos integrales Filete de pavo en salsa (manzana, zanahoria, puerro, cebolla, ajo) Pan Integral y Agua Fruta Temporada	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 pollo Ensalada temporada con fruta Pan Integral y Agua Yogurt de soja
5ª SEMANA DEL MES				
Macarrones integrales con tomate, verduras (calabaza, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) y carne picada de pollo Pan integral y Agua Fruta de Temporada	Crema de calabaza (calabaza, patata puerro y zanahoria) Merluza al horno con verduras trituradas (zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) y batata 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 pavo Pan Integral y Agua Yogurt de soja

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,...