

# 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 ACEITE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	PAN INTEGRAL CON QUESO FRESCO FRUTA	BIZCOCHO DE FRUTA CASERO FRUTA	PAN INTEGRAL CON ACEITE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	GALLETAS 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 LEGUMBRE



# Menú Comida Adaptada SIN Legumbre

**TEMPORADA  
OTOÑO-INVIerno**

## 1ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Macarrones integrales 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>Arroz integral con verduras</b> (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) <b>y pollo</b> <b>Pan integral y Agua</b> <b>Fruta de Temporada</b>	<b>Crema de Verduras</b> (calabaza, batata, zanahoria, puerro, cebolla) <b>Tortilla de patata con cebolla</b> <b>Ensalada temporada con fruta</b> <b>Pan integral y Agua</b>	<b>Guiso de bacalao c verduras</b> (espinacas, tomate, cebolla ajo) <b>y patatas</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</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, batata, zanahoria, puerro, cebolla) <b>Solla rebozada</b> <b>Ensalada temporada con fruta</b> <b>Pan Integral y Agua</b>	<b>Quínoa con verduras</b> (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) <b>y pavo</b> <b>Pan integral y Agua</b> <b>Fruta de Temporada</b>	<b>Estofado de verduras</b> (calabaza, 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>y huevo</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 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> (calabaza, 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>Caldo de verduras</b> (patata, repollo, zanahoria, puerro, ajo) <b>con fideos integrales, carne de pollo y morcillo de ternera</b> <b>Pan Integral y Agua</b> <b>Fruta de Temporada</b>	<b>Acelgas con batatas</b> <b>Tortilla de patata con calabaza</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</b> <b>Solomillo de ternera en salsa</b> (manzana, zanahoria, puerro, cebolla, ajo) <b>Pan Integral y Agua</b> <b>Fruta Temporada</b>	<b>Calabaza rehogada con batatas</b> <b>Boquerones rebozados</b> <b>Ensalada temporada con fruta</b> <b>Pan Integral y Agua</b>	<b>Cous cous con verduras</b> (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) <b>y pavo</b> <b>Pan Integral y Agua</b> <b>Fruta de Temporada</b>	<b>Brócoli con batatas</b> <b>Tortilla de patatas con puerro</b> <b>Ensalada temporada con fruta</b> <b>Pan Integral y Agua</b>	<b>Arroz integral tres delicias</b> (zanahoria, puerro 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 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>Arroz integral con verduras</b> (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) <b>y pollo</b> <b>Pan integral y Agua</b> <b>Fruta de Temporada</b>	<b>Crema de Verduras</b> (calabaza, batata, zanahoria, puerro, cebolla) <b>Tortilla de patata con cebolla</b> <b>Ensalada temporada con fruta</b> <b>Pan Integral y Agua</b>	<b>Guiso de pavo con verduras</b> (repollo, zanahoria, tomate, pimiento rojo/verde, puerro, ajo) <b>y patatas</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, ...