

# 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 DE FRUTA CASERO  
GALLETAS CASERAS DE AVENA Y FRUTA

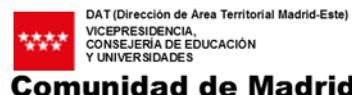
# MENÚ MERIENDAS

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	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.



# TEMPORADA OTOÑO-INVIERNO



# MENÚ COMIDA ADAPTADA VEGETARIANO



# Menú Comida Adaptada VEGETARIANO

TEMPORADA  
OTOÑO-INVIERNO

## 1ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Macarrones integrales con tomate y verduras</b> (calabaza, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) <b>Pan integral y Agua</b> <b>Fruta de Temporada</b>	<b>Brócoli con batatas, guisantes rehogados y cous-cous</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>Tortilla de patata con cebolla</b> <b>Ensalada temporada con fruta</b> <b>Pan integral y Agua</b>	<b>Potaje de garbanzos c verduras</b> (espinacas, tomate, cebolla ajo) <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 y garbanzos</b> <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>Tortilla de patata con cebolla</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> (calabaza, judía verde, tomate, puerro, pimiento verde/rojo y cebolla) <b>con guisantes 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 y verduras</b> (calabaza, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) <b>Pan integral y Agua</b> <b>Fruta de Temporada</b>	<b>Estofado de verduras</b> (calabaza, judía verde, tomate, puerro, pimiento verde/rojo y cebolla) <b>con guisantes y patatas</b> <b>Pan integral y Agua</b> <b>Fruta de Temporada</b>	<b>Cocido madrileño sin carne</b> (patata, repollo, zanahoria, judía verde, puerro, ajo) <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 guisantes</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 y garbanzos</b> <b>Pan integral y Agua</b> <b>Fruta Temporada</b>	<b>Judías verdes con batatas, guisantes rehogados y quinoa</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>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 y ajo) <b>con guisantes</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 y verduras</b> (calabaza, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) <b>Pan integral y Agua</b> <b>Fruta de Temporada</b>	<b>Crema de calabaza</b> (calabaza, batata puerro y zanahoria) <b>Tortilla de patata con puerro</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>Tortilla de patata con cebolla</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>y judías blancas</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

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

Para la elaboración de alimentos se utiliza aceite de oliva virgen