

# 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<br>FRUTA | PAN INTEGRAL CON QUESO FRESCO<br>FRUTA | BIZCOCHO DE FRUTA CASERO<br>FRUTA | PAN INTEGRAL CON HUMUS con ZANAHORIA<br>FRUTA | GALLETAS CASERAS DE AVENA y FRUTA<br>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 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)<br><b>Pan integral y Agua</b><br><b>Fruta de Temporada</b>                       | <b>Brócoli con batatas, guisantes rehogados y cous-cous</b><br><b>Ensalada temporada con fruta</b><br><b>Pan integral y Agua</b>   | <b>Lentejas guisadas con verduras</b> (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla)<br><b>y arroz integral</b><br><b>Pan integral y Agua</b><br><b>Fruta de Temporada</b> | <b>Judías verdes con batatas</b><br><b>Tortilla de patata con cebolla</b><br><b>Ensalada temporada con fruta</b><br><b>Pan integral y Agua</b>  | <b>Potaje d garbanzos c verduras</b> (espinacas, tomate, cebolla ajo)<br><b>Pan integral y Agua</b><br><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)<br><b>con fideos integrales y garbanzos</b><br><b>Ensalada temporada con fruta</b><br><b>Pan integral y Agua</b> | <b>Crema de verduras</b> (calabaza, judía verde, batata, zanahoria, puerro, cebolla)<br><b>Tortilla de patata con cebolla</b><br><b>Ensalada temporada con fruta</b><br><b>Pan integral y Agua</b> | <b>Judías blancas con verduras</b> (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) <b>y quinoa</b><br><b>Pan integral y Agua</b><br><b>Fruta de Temporada</b>               | <b>Estofado de verduras</b> (calabaza, judía verde, tomate, puerro, pimiento verde/rojo y cebolla)<br><b>con guisantes y patatas</b><br><b>Pan integral y Agua</b><br><b>Fruta de Temporada</b> | <b>Arroz integral tres delicias</b> (guisantes, zanahoria y ajo) <b>y huevo</b><br><b>Ensalada temporada con fruta</b><br><b>Pan integral y Agua</b><br><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)<br><b>Pan integral y Agua</b><br><b>Fruta de Temporada</b>                       | <b>Estofado de verduras</b> (calabaza, judía verde, tomate, puerro, pimiento verde/rojo y cebolla)<br><b>con guisantes y patatas</b><br><b>Pan integral y Agua</b><br><b>Fruta de Temporada</b>    | <b>Cocido madrileño sin carne</b> (patata, repollo, zanahoria, judía verde, puerro, ajo)<br><b>Pan integral y Agua</b><br><b>Fruta de Temporada</b>                                    | <b>Acelgas con batatas</b><br><b>Tortilla de patata con calabaza</b><br><b>Ensalada temporada con fruta</b><br><b>Pan integral y Agua</b>   | <b>Arroz integral caldoso con verduras</b> (tomate, pimiento rojo/verde, cebolla ajo) <b>y guisantes</b><br><b>Pan integral y Agua</b><br><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)<br><b>con fideos integrales y garbanzos</b><br><b>Pan integral y Agua</b><br><b>Fruta Temporada</b>              | <b>Judías verdes con batatas, guisantes rehogados y quinoa</b><br><b>Ensalada temporada con fruta</b><br><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><br><b>Pan integral y Agua</b><br><b>Fruta de Temporada</b>             | <b>Brócoli con batatas</b><br><b>Tortilla de patatas con puerro</b><br><b>Ensalada temporada con fruta</b><br><b>Pan integral y Agua</b>  | <b>Arroz integral tres delicias</b> (zanahoria y ajo) <b>con guisantes</b><br><b>Ensalada temporada con fruta</b><br><b>Pan integral y Agua</b><br><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)<br><b>Pan integral y Agua</b><br><b>Fruta de Temporada</b>                       | <b>Crema de calabaza</b> (calabaza, batata puerro y zanahoria)<br><b>Tortilla de patata con puerro</b><br><b>Pan integral y Agua</b><br><b>Fruta de Temporada</b>                                  | <b>Lentejas guisadas con verduras</b> (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla)<br><b>y arroz integral</b><br><b>Pan integral y Agua</b><br><b>Fruta de Temporada</b> | <b>Judías verdes con batatas</b><br><b>Tortilla de patata con cebolla</b><br><b>Ensalada temporada con fruta</b><br><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><br><b>Pan integral y Agua</b><br><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