

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 ACEITE Y TOMATE 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 PRIMAVERA-VERANO
ABARCA DESDE EL MES DE ABRIL HASTA EL MES DE SEPTIEMBRE
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 PRIMAVERA-VERANO



MENÚ COMIDA ADAPTADA SIN CARNE



Menú Comida Adaptada SIN Carne

TEMPORADA
PRIMAVERA-VERANO

1ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones integrales con tomate, verduras (calabacín, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) y huevo Pan integral y Agua Fruta de Temporada	Calabacín rehogado c patata 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 rehogadas Tortilla de patata con puerro Ensalada temporada con fruta Pan integral y Agua	Potaje d garbanzos c verduras (espinacas, tomate, cebolla ajo) y bacalao Pan integral y Agua Yogurt natural sin azúcar

2ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Caldo de verduras (tomate, zanahoria, puerro, cebolla, ajo) con fideos integrales Tortilla francesa Ensalada temporada con fruta Pan integral y Agua	Crema de verduras (calabaza, judía verde, patata, 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, calabacín, judía verde, tomate, puerro, pimiento verde/rojo y cebolla) con merluza 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 natural sin azúcar

3ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones integrales con tomate, verduras (calabacín, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) y huevo Pan integral y Agua Fruta de Temporada	Estofado de verduras (guisantes, calabacín, judía verde, tomate, puerro, pimiento verde/rojo y cebolla) con merluza y patatas Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	Garbanzos guisados c verduras (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) y cous-cous Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	Crema de calabacín (calabacín, patata puerro y zanahoria) Tortilla de patatas con cebolla 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 natural sin azúcar

4ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Caldo de verduras (tomate, zanahoria, puerro, cebolla, ajo) con fideos integrales Tortilla francesa Pan Integral y Agua Fruta Temporada	Judías verdes con patatas 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	Espinacas rehogadas Tortilla de patata con calabacín Ensalada temporada con fruta Pan Integral y Agua	Arroz integral tres delicias (guisantes, zanahoria y ajo) en atún Ensalada temporada con fruta Pan Integral y Agua Yogurt natural sin azúcar

5ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones integrales con tomate, verduras (calabacín, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) y huevo Pan integral y Agua Fruta de Temporada	Calabacín rehogado c patata Merluza al horno con verduras trituradas (zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) 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 rehogadas Tortilla de patata con cebolla Ensalada temporada con fruta Pan Integral y Agua	Pote gallego con verduras (zanahoria, tomate, pimiento rojo/verde, puerro, ajo) judías blancas y merluza Pan Integral y Agua Yogurt natural sin azúcar

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,...