

# 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 (SIN HUEVO) DE FRUTA CASERO**  
**GALLETAS CASERAS DE AVENA Y FRUTA**

# MENÚ MERIENDAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PAN INTEGRAL CON HUMUS	PAN INTEGRAL CON QUESO FRESCO	BIZCOCHO (SIN HUEVO) DE FRUTA CASERO	PAN INTEGRAL CON ACEITE y TOMATE	GALLETAS CASERAS DE AVENA y FRUTA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	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 HUEVO



# Menú Comida Adaptada SIN Huevo

**TEMPORADA  
PRIMAVERA-VERANO**

## 1ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Macarrones integrales</b> SIN HUEVO con tomate, verduras (calabacín, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) y carne picada de pollo Pan integral y Agua Fruta de Temporada	<b>Calabacín rehogado c patata</b> <b>Boquerones rebozados</b> Ensalada temporada con fruta Pan Integral y Agua	<b>Lentejas guisadas con verduras</b> (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) y arroz integral Pan integral y Agua Fruta de Temporada	<b>Judías verdes con patatas</b> <b>Pollo a la plancha</b> Ensalada temporada con fruta Pan integral y Agua	<b>Potaje d garbanzos c verduras</b> (espinacas, tomate, cebolla ajo) y bacalao Pan integral y Agua Yogurt natural sin azúcar

## 2ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Caldo de verdura</b> (tomate, zanahoria, puerro, cebolla, ajo) con fideos integrales SIN HUEVO <b>Magro de cerdo en salsa</b> (tomate, zanahoria, ajo y orégano) Ensalada temporada con fruta Pan integral y Agua	<b>Crema de verduras</b> (calabaza, judía verde, patata, zanahoria, puerro, cebolla) <b>Solla rebozada</b> (SIN HUEVO) Ensalada temporada con fruta Pan Integral y Agua	<b>Judías blancas con verduras</b> (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) y quínoa Pan integral y Agua Fruta de Temporada	<b>Estofado de verduras</b> (guisantes, calabacín, judía verde, tomate, puerro, pimiento verde/rojo y cebolla) con pollo y patatas Pan integral y Agua Fruta de Temporada	<b>Arroz integral tres delicias</b> (guisantes, zanahoria y ajo) cn atún Ensalada temporada con fruta Pan integral y Agua Yogurt natural sin azúcar

## 3ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Macarrones integrales</b> SIN HUEVO con tomate, verduras (calabacín, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) y carne picada de pollo Pan integral y Agua Fruta de Temporada	<b>Estofado de verduras</b> (guisantes, calabacín, judía verde, tomate, puerro, pimiento verde/rojo y cebolla) con merluza y patatas Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	<b>Garbanzos guisados c verduras</b> (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) y quínoa Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	<b>Crema de calabacín</b> (calabacín, patata puerro y zanahoria) <b>Pollo a la plancha</b> Ensalada temporada con fruta Pan Integral y Agua	<b>Arroz integral caldoso con verduras</b> (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
<b>Caldo de verdura</b> (tomate, zanahoria, puerro, cebolla, ajo) con fideos integrales SIN HUEVO <b>Solomillo de ternera en salsa</b> (manzana, zanahoria, puerro, cebolla, ajo) Pan Integral y Agua Fruta Temporada	<b>Judías verdes con patatas</b> <b>Boquerones rebozados</b> Ensalada temporada con fruta Pan Integral y Agua	<b>Judías pintas con verduras</b> (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) y quínoa Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	<b>Espinacas rehogadas c patatas</b> <b>Merluza a la plancha</b> Ensalada temporada con fruta Pan Integral y Agua	<b>Arroz integral tres delicias</b> (guisantes, zanahoria y ajo) cn pollo Ensalada temporada con fruta Pan Integral y Agua Yogurt natural sin azúcar

## 5ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Macarrones integrales</b> SIN HUEVO con tomate, verduras (calabacín, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) y carne picada de pollo Pan integral y Agua Fruta de Temporada	<b>Calabacín rehogado c patata</b> <b>Merluza al horno</b> con verduras trituradas (zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) Pan integral y Agua Fruta de Temporada	<b>Lentejas guisadas con verduras</b> (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) y arroz integral Pan integral y Agua Fruta de Temporada	<b>Judías verdes con patatas</b> <b>Solla rebozada</b> (SIN HUEVO) Ensalada temporada con fruta Pan Integral y Agua	<b>Pote gallego con verduras</b> (zanahoria, tomate, pimiento rojo/verde, puerro, ajo) judías blancas y pavo 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,...