

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 AZUCAR
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 TOMATE RALLADA	PAN INTEGRAL CON QUESO FRESCO	BIZCOCHO 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 LEGUMBRE



Menú Comida Adaptada SIN Legumbre

**TEMPORADA
PRIMAVERA-VERANO**

1ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones integrales con tomate, verduras (calabaza, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) y carne picada de pollo Pan integral y Agua Fruta de Temporada	Calabacín rehogado c patata Boquerones rebozados Ensalada temporada con fruta Pan Integral y Agua	Arroz integral con verduras (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) y pollo Pan integral y Agua Fruta de Temporada	Crema de Verduras (calabacín, patata, zanahoria, puerro, cebolla) Tortilla de patata con cebolla Ensalada temporada con fruta Pan integral y Agua	Guiso de bacalao c verduras (espinacas, tomate, cebolla ajo) y patatas 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 Magro de cerdo en salsa (tomate, zanahoria, ajo y orégano) Ensalada temporada con fruta Pan integral y Agua	Crema de verduras (calabacín, patata, zanahoria, puerro, cebolla) Solla rebozada Ensalada temporada con fruta Pan Integral y Agua	Quínoa con verduras (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) y pavo Pan integral y Agua Fruta de Temporada	Estofado de verduras (calabacín, tomate, puerro, pimiento verde/rojo y cebolla) con pollo 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 (calabaza, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) y carne picada de pollo Pan integral y Agua Fruta de Temporada	Estofado de verduras (calabacín, tomate, puerro, pimiento verde/rojo y cebolla) con merluza y patatas Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	Caldo de verduras (patata, repollo, zanahoria, puerro, ajo) con fideos integrales, carne de pollo y morcillo de ternera 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 Solomillo de ternera en salsa (manzana, zanahoria, puerro, cebolla, ajo) Pan Integral y Agua Fruta Temporada	Crema de verduras (calabacín, patata, zanahoria, puerro, cebolla) Boquerones rebozados Ensalada temporada con fruta Pan Integral y Agua	Cous cous con verduras (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) y pavo 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 (zanahoria, puerro 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
Macarrones integrales con tomate, verduras (calabaza, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) y carne picada de pollo 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	Arroz integral con verduras (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) y pollo Pan integral y Agua Fruta de Temporada	Crema de Verduras (calabacín, patata, zanahoria, puerro, cebolla) Tortilla de patata con cebolla Ensalada temporada con fruta Pan Integral y Agua	Guiso de pavo con verduras (repollo, zanahoria, tomate, pimiento rojo/verde, puerro, ajo) y patatas 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, ...