

# 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 VEGETARIANO



# Menú Comida Adaptada VEGETARIANO

TEMPORADA  
PRIMAVERA-VERANO

## 1ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Macarrones integrales con tomate, verduras</b> (calabacín, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) <b>Pan integral y Agua</b> <b>Fruta de Temporada</b>	<b>Calabacín rehogado c patata, garbanzos 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 rehogadas</b> <b>Tortilla de patata con puerro</b> <b>Ensalada temporada con fruta</b> <b>Pan integral y Agua</b>	<b>Potaje d 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 verduras</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> (calabacín, judía verde, patata, 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> (guisantes, calabacín, 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, verduras</b> (calabacín, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) <b>Pan integral y Agua</b> <b>Fruta de Temporada</b>	<b>Estofado de verduras</b> (calabacín, 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>Garbanzos guisados c 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>Crema de calabacín</b> (calabacín, patata puerro y zanahoria) <b>Tortilla de patatas con cebolla</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 verduras</b> (tomate, zanahoria, puerro, cebolla, ajo) <b>con fideos integrales y garbanzos</b> <b>Pan integral y Agua</b> <b>Fruta de Temporada</b>	<b>Judías verdes rehogadas, 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 coucous</b> <b>Pan integral y Agua</b> <b>Fruta de Temporada</b>	<b>Espinacas rehogadas</b> <b>Tortilla de patata con calabacín</b> <b>Ensalada temporada con fruta</b> <b>Pan integral y Agua</b>	<b>Arroz integral tres delicias</b> (zanahoria, ajo) <b>y 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, verduras</b> (calabacín, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) <b>Pan integral y Agua</b> <b>Fruta de Temporada</b>	<b>Calabacín rehogado</b> <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 rehogadas</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> (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**

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,...