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 QUESO FRESCO FRUTA	PAN INTEGRAL CON HUMUS 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

PLATO ÚNICO
PRIMAVERA-VERANO

MENÚ
COMIDA ENTERA

Menú Comida Entera

TEMPORADA PRIMAVERA-VERANO

1ª SEMANA DEL MES				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones integrales con boloñesa de garbanzos, tomate y verduras (calabacín, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) **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**	**Lentejas guisadas con verduras** (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) **y arroz integral Pan integral y Agua Fruta de Temporada**	**Estofado de verduras** (guisantes, calabacín, judía verde, 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**
2ª SEMANA DEL MES				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Magro de cerdo estofado con verduras (tomate, zanahoria, puerro, cebolla ajo) **y patata Pan integral y Agua Fruta de Temporada**	**Calabacín rehogado c patata y boquerones 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**	**Revuelto de judías verdes con patata y huevo 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**
3ª SEMANA DEL MES				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones integrales con boloñesa de garbanzos, tomate y verduras (calabacín, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) **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**	**Huevos revueltos con patata y calabacín 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
Estofado de verduras (guisantes, calabacín, judía verde, tomate, puerro, pimiento verde/rojo y cebolla) **con ternera y patatas Pan integral y Agua Fruta Temporada**	**Judías verdes con patatas, tomate y boquerones 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**	**Revuelto de espinacas con patata y huevo Ensalada temporada con fruta Pan integral y Agua**	**Pote gallego con verduras** (zanahoria, tomate, pimiento rojo/verde, puerro, ajo) **judías blancas y pavo Pan Integral y Agua Yogurt natural sin azúcar**
5ª SEMANA DEL MES				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones integrales con boloñesa de garbanzos, tomate y verduras (calabacín, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) **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**	**Lentejas guisadas con verduras** (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) **y arroz integral Pan integral y Agua Fruta de Temporada**	**Revuelto de judías verdes con patata y huevo Ensalada temporada con fruta Pan integral y Agua**	**Arroz integral tres delicias** (guisantes, zanahoria y ajo) **cn pollo Ensalada temporada con fruta 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

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