

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 CON PAN INTEGRAL
BIZCOCHO DE FRUTA CASERO
GALLETAS CASERAS DE AVENA Y FRUTA

MENÚ MERIENDAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PAN INTEGRAL CON QUESO FRESCO	PAN INTEGRAL CON ACEITE y ZANAHORIA RALLADA	BIZCOCHO DE FRUTA CASERO	PAN INTEGRAL CON ACEITE y ZANAHORIA RALLADA	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 OTOÑO-INVIERNO
ABARCA DESDE EL MES DE **OCTUBRE** HASTA EL MES DE **MARZO**
SI HICIÉRAMOS ALGÚN CAMBIO O INTRODUCCIÓN DE
ALIMENTOS DIFERENTES OS LO COMUNICAREMOS.

TEMPORADA OTOÑO-INVIERNO



MENÚ COMIDA ADAPTADA SIN LEGUMBRE



Menú Comida Adaptada SIN Legumbre

**TEMPORADA
OTOÑO-INVIerno**

1ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones integrales con tomate, verduras (calabaza, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) y huevo Pan integral y Agua Fruta de Temporada	Brócoli con batatas 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	Estofado de verduras (calabaza, 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
Caldo de verdura (tomate, zanahoria, puerro, cebolla, ajo) con fideos integrales Magro de cerdo en salsa (tomate, zanahoria, ajo y orégano) Pan integral y Agua Fruta de Temporada	Crema de verduras (calabaza, batata, 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	Crema de Verduras (calabaza, batata, 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

3ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones integrales con tomate, verduras (calabaza, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) y huevo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	Estofado de verduras (calabaza, 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	Acelgas con batatas Tortilla de patata con calabaza 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 verdura (tomate, zanahoria, puerro, cebolla, ajo) con fideos integrales Solomillo de ternera en salsa (manzana, zanahoria, puerro, cebolla, ajo) Pan Integral y Agua Fruta Temporada	Calabaza rehogada con batatas 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	Brócoli con batatas Tortilla de patatas con puerro 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

5ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones integrales con tomate, verduras (calabaza, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) y huevo Pan integral y Agua Fruta de Temporada	Crema de calabaza (calabaza, batata puerro y zanahoria) Merluza al horno con verduras trituradas (zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) y patata panadera 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 (calabaza, batata, zanahoria, puerro, cebolla) Tortilla de patata con cebolla 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

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, ...