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 HUMUS con ZANAHORIA 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 **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.

DAT (Dirección de Área Territorial Madrid-Este)
VICEPRESIDENCIA, CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y UNIVERSIDADES
Comunidad de Madrid

TEMPORADA OTOÑO-INVIERNO

MENÚ COMIDA ADAPTADA SIN PESCADO

Menú Comida Adaptada SIN Pescado

TEMPORADA OTOÑO-INVIERNO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA DEL MES				
Macarrones integrales con boloñesa de garbanzos, tomate, verduras (calabaza, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) **Pan integral y Agua Fruta de Temporada**	**Brócoli con batatas Filete de pavo a la plancha Ensalada temporada con fruta Pan integral y Agua**	**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, calabaza, 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				
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, judía verde, batata, zanahoria, puerro, cebolla) **Filete de pollo a la plancha 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**	**Judías verdes con batatas Tortilla de patata con cebolla Ensalada temporada con fruta Pan integral y Agua**	**Potaje d garbanzos c verduras** (espinacas, tomate, cebolla ajo) **y pavo Pan integral y Agua Yogurt natural sin azúcar**
3ª SEMANA DEL MES				
Macarrones integrales con boloñesa de garbanzos, tomate, verduras (calabaza, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) **Pan integral y Agua Fruta de Temporada**	**Estofado de verduras** (guisantes, calabaza, judía verde, tomate, puerro, pimiento verde/rojo y cebolla) **con pavo y patatas Pan Integral y Agua Fruta de Temporada**	**Cocido madrileño completo** (patata, repollo, zanahoria, judía verde, puerro, ajo, 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) **Filete de pollo a la plancha Pan Integral y Agua Yogurt natural sin azúcar**
4ª SEMANA DEL MES				
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**	**Judías verdes con batatas Filete de pollo a la plancha 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**	**Brócoli con batatas Tortilla de patatas con puerro Ensalada temporada con fruta Pan Integral y Agua**	**Pote gallego con verduras** (repollo, zanahoria, tomate, pimiento rojo/verde, puerro, ajo) **judías blancas y pavo Pan Integral y Agua Yogurt natural sin azúcar**
5ª SEMANA DEL MES				
Macarrones integrales con boloñesa de garbanzos, tomate, verduras (calabaza, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) **Pan integral y Agua Fruta de Temporada**	**Crema de calabaza** (calabaza, batata puerro y zanahoria) **Filete de pavo a la plancha Ensalada Temporada con fruta Pan integral y Agua**	**Lentejas guisadas con verduras** (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) **y arroz integral Pan integral y Agua Fruta de Temporada**	**Judías verdes con batatas Tortilla de patata con cebolla 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 <u>MEDIA MAÑANA</u> SE OFRECERÁ <u>FRUTA DE TEMPORADA</u>

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,...