

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	PAN INTEGRAL CON HUMUS	BIZCOCHO DE FRUTA CASERO	PAN INTEGRAL CON HUMUS con ZANAHORIA	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.*

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

TEMPORADA OTOÑO-INVIERNO



MENÚ COMIDA ADAPTADA VEGETARIANO



Menú Comida Adaptada VEGETARIANO

**TEMPORADA
OTOÑO-INVIerno**

1ª SEMANA DEL MES				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones integrales con boloñesa de garbanzos tomate y verduras (calabaza, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) Pan integral y Agua Fruta de Temporada	Brócoli con batatas, guisantes rehogados y cous-cous 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 (calabaza, judía verde, tomate, puerro, pimiento verde/rojo y cebolla) con guisantes 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 y garbanzos Ensalada temporada con fruta Pan integral y Agua	Crema de verduras (calabaza, judía verde, batata, zanahoria, puerro, cebolla) Tortilla de patata con cebolla 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) 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 (calabaza, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) Pan integral y Agua Fruta de Temporada	Estofado de verduras (calabaza, judía verde, tomate, puerro, pimiento verde/rojo y cebolla) con guisantes y patatas Pan integral y Agua Fruta de Temporada	Cocido madrileño sin carne (patata, repollo, zanahoria, judía verde, puerro, ajo) 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 guisantes 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 y garbanzos Pan integral y Agua Fruta Temporada	Judías verdes con batatas, guisantes rehogados y quinoa 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) y judías blancas 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 (calabaza, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) Pan integral y Agua Fruta de Temporada	Crema de calabaza (calabaza, batata puerro y zanahoria) Tortilla de patata con puerro 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	Judías verdes con batatas Tortilla de patata con cebolla Ensalada temporada con fruta Pan integral y Agua	Arroz integral tres delicias (zanahoria y ajo) con guisantes 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