

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 ACEITE y TOMATE	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 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
Macarrones integrales con boloñesa de garbanzos, tomate y verduras (calabacín, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) Pan integral y Agua Fruta de Temporada	Calabacín rehogado c patata, garbanzos 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 (guisantes, calabacín, 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 verduras (tomate, zanahoria, puerro, cebolla, ajo) con fideos integrales y garbanzos Ensalada temporada con fruta Pan integral y Agua	Crema de verduras (calabacín, judía verde, patata, 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 rehogadas Tortilla de patata con puerro 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 (calabacín, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) Pan integral y Agua Fruta de Temporada	Estofado de verduras (calabacín, judía verde, tomate, puerro, pimiento verde/rojo y cebolla) con guisantes 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	Crema de calabacín (calabacín, patata puerro y zanahoria) Tortilla de patatas con cebolla 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 verduras (tomate, zanahoria, puerro, cebolla, ajo) con fideos integrales y garbanzos Pan integral y Agua Fruta de Temporada	Judías verdes rehogadas, 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	Espinacas rehogadas Tortilla de patata con calabacín Ensalada temporada con fruta Pan integral y Agua	Pote gallego con verduras (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 (calabacín, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) Pan integral y Agua Fruta de Temporada	Calabacín rehogado 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 rehogadas Tortilla de patata con cebolla Ensalada temporada con fruta Pan integral y Agua	Arroz integral tres delicias (zanahoria, ajo) y 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

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,...