

OCTUBRE	Semana del 1 al 2	Semana del 5 al 9	Semana del 12 al 16	Semana del 19 al 23	Semana del 26 al 30
LUNES		. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y queso . Sopa de pescado . Tortilla de patatas . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de zanahoria y queso . Macarrones con tomate . Huevos revueltos . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de zanahoria y queso . Espirales con tomate . Tortilla francesa de atún . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de zanahoria y queso . Arroz con tomate . Huevo revuelto . Yogur natural
MARTES		. Zumo de fruta . Ensalada de zanahoria y tomate . Puré de verdura . Filetes de ternera empanado . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de zanahoria y tomate . Puré de verdura . Cordero en salsa con cuscús . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de zanahoria y tomate . Puré de verduras . Merluza rebozada con ajo/prj . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de zanahoria y tomate . Puré de verdura . Ternera en salsa con cuscús . Yogur natural
MIÉRCOLES		. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verdura . Salmón rebozado . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verdura . Bacalao rebozado ajo/perjl . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verduras . Garbanzos con ternera o pollo . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verdura . Salmón empanado . Yogur natural
JUEVES	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y zanahoria . Crema de calabacín . Pollo a la plancha/ajo y perj . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y zanahoria . Crema de zanahoria . Pollo en pepitoria con cuscús . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y zanahoria . Puré de verdura . Pollo con tomate . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y zanahoria . Crema de calabaza . Pollo asado con patat/asada . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y zanahoria . Crema de champiñones . Pollo ajillo con pata fritas . Yogur natural
VIERNES	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y manza. . Puré de verdura . Bacalao con tomate . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y manza. . Puré de verdura . Merluza rebozada con ajo/perj . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y manza. . Puré de verdura . Paella de verduras, pollo y . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y manza. . Puré de verdura . Limanda rebozada . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y manza. . Puré de verdura . Merluza con tomate . Yogur natural

OCTUBRE	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos	. Zumo de fruta Leche sola/eko y galleta/cereal	. Zumo de fruta . Leche sola o eko pan y aceite	. Zumo de fruta . Leche sola o eko/pan manteq	. Zumo de fruta . Leche sola o eko pan y aceite	. Zumo de fruta . Leche sola o eko/gallt manteq
Meriendas	. Fruta . Leche con cereales infla/gallet	. Papilla de fruta y yogur natural	. Fruta . Leche con cereales infla/gallet	. Papilla de fruta y yogur natural	. Fruta . Leche con cereales infla/gallet

ESTE MENÚ LO PUEDE ADAPTAR EL EDUCADOR (PIDIENDO MÁS PURÉS O ALIMENTOS SÓLIDOS) EN FUNCIÓN DEL GRUPO DE NIÑOS QUE TENGA

OCTUBRE	Semana del 1 al 2	Semana del 5 al 9	Semana del 12 al 16	Semana del 19 al 23	Semana del 26 al 30
LUNES		. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso . Sopa de pescado . Tortilla de patatas . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso . Macarrones con tomate . Tortilla francesa con queso . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso . Espirales con tomate . Tortilla francesa de atún . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso . Arroz c/tomate frito y huevo frito . Fruta y leche
MARTES		. Ensalada de lechuga, zanahori y tomate . Menestra de verduras con patatas fritas . Filetes de ternera empanado . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahori y tomate . Coliflor rehogada/patata . Cordero en salsa con cuscús . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahori y tomate . Repollo rehogado con patat. . Merluza rebozada con ajo/prj . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahori y tomate . Judía verdes rehogadas con patata . Ternera en salsa con cuscús . Fruta y leche
MIERCOLES		. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Lentejas estofadas c/verdura . Salmón rebozado con ajo y perejil . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Judías blancas estofadas con verduras . Bacalao rebozado ajo/perjil . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Sopa de cocido con fideos . Cocido de garbanzos con verd. ternera y pollo . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Lentejas estofadas con verduras . Salmón empanado . Fruta y yogur natural
JUEVES	. Ensalada de lechuga, zanahor. tomate . Crema de calabacín . Pollo a la plancha con ajo y perejil con pat. fritas . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahor. tomate . Crema de zanahoria . Pollo en pepitoria con cuscús . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahor. y tomate . Puré de verdura . Pollo con tomate . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahor. tomate . Crema de calabaza . Pollo asado con patatas asadas . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahor. tomate . Crema de champiñones . Pollo al ajillo con patatas fritas. . Fruta y leche
VIERNES	. Ensalada de lechuga, tomate y manzana . Potaje de garbanzos/verdur . Bacalao con tomate . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y manzana . Judías pintas estofadas con verduras . Merluza rebozada con ajo/prj . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y manzana . Paella de verduras, pollo y pescado . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y manzana . Judías pintas estof. verd. . Limanda rebozada . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y manzana . Potaje de garbanzos/verdur . Merluza con tomate . Fruta y yogur natural

OCTUBRE	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos	. Zumo de naranja natural Leche sola/eko y galleta/cereal	. Zumo de naranja natural Leche sola/eko pan tomat aceite	. Zumo de naranja natural . Leche sola o eko/pan manteq	. Zumo de naranja natural Leche sola o eko pan y aceite	. Zumo de naranja natural Leche sola/eko pan tomat aceite
Meriendas	. Fruta . Leche y pan mantequilla	. Fruta . Yogur natural y galletas/cereal	. Fruta . Pan con queso	. Fruta . Leche con pan con aceite	. Fruta . Leche y pan mantequilla