

ENERO	Semana del 2 al 6	Semana del 9 al 13	Semana del 16 al 20	Semana del 23 al 27	Semana del 30 al 31
LUNES	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y zanahoria . Arroz con tomate . Huevo revuelto . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Huevos revueltos con puerros y calabacines . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y zanahoria . Macarrones con tomate . Tortilla de patata . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y zanahoria . Sopa de picadillo . Tortilla francesa de atún . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y zanahoria . Espirales con tomate . Tortilla de patata . Yogur natural
MARTES	. Zumo de fruta . Ensalada de naranja y tomate . Puré de verdura . Ternera en salsa con cuscús . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de naranja y tomate . Puré de verduras . Filete de pollo empanado con ajo y perejil con patat fritas . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de naranja y tomate . Crema de calabacín . Palometa con tomate . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de naranja y tomate . Puré de verdura . Filete de ternera empanado . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de naranja y tomate . Puré de verdura . Filete de pollo empanado . Yogur natural
MIERCOLES	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verduras . Paella de verduras, pollo y pescado . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de tomate y aceitun . Puré de verduras . Merluza rebozada con ajo/prej . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de tomate y aceitun . Pure de verduras . Pollo en salsa pepitoria con cuscús . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de tomate y aceitun . Puré de verduras . Salmón empanado . Yogur natural	
JUEVES	. Zumo de fruta . Ensalada de tomate y aceitun . Puré de verduras . Limanda rebozada . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Crema de champiñones . Ternera con tomate . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verduras . Garbanzos con pollo y ternera . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Crema de calabaza . Filete de pollo a la plancha . Yogur natural	
VIERNES	F I E S T A	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y manza. . Puré de verduras . Salmón empanado . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y manza. . Puré de verduras . Merluza rebozada con ajo/prej . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y manza. . Puré de verduras . Limanda rebozada . Yogur natural	

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos	. Zumo de naranja natural Leche sola/eko y galleta/cereal	. Zumo de naranja natural . Leche sola o eko pan y 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 o eko/gallit 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

|

|

|

ENERO	Semana del 2 al 6	Semana del 9 al 13	Semana del 16 al 20	Semana del 23 al 27	Semana del 30 al 31
LUNES	. Ensalada de lechuga, zanaho y queso . Arroz con tomate frito . Huevo frito . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanaho y queso . Espagueti con tomate . Huevos revueltos con puerros y calabacines . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanah y queso . Macarrones con tomate . Tortilla de patata . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanah y queso . Sopa de picadillo . Tortilla francesa de atún . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanah y queso . Espirales con tomate . Tortilla de patata . Fruta y leche
MARTES	. Ensalada de lechuga, zanahor y naranja . Judías verdes rehogadas con patata . Ternera en salsa con cuscús . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahor y naranja . Lombarda rehogada con patt . Filete de pollo empanado con ajo y perejil con patat fritas . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahor y naranja . Crema de calabacín . Palometa con tomate . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahor y naranja . Acelgas rehogadas con patt . Filete de ternera empanado . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahor y naranja . Coliflor rehogada con patata . Pollo empanado con patatas fritas . Fruta y leche
MIERCOLES	. Ensalada de lechuga, zanahor. tomate . Paella de verduras, pollo y pescado . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Potaje con verduras . Merluza rebozada con ajo/prej . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Repollo rehogado patata y ajo . Pollo en salsa con salsa pepitoria y cuscús. . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Lentejas estofadas con verdur. . Salmón empanado . Fruta y yogur natural	
JUEVES	. Ensalada lechuga, tomate y manzana . Puré de verduras . Limanda rebozada con ajo/prej . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahor. tomate . Crema de champiñones . Ternera con tomate . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahor. tomate . Sopa de cocido con fideos . Cocido de garbanzos con verduras, ternera y pollo . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, zanahor. tomate . Crema de calabaza . Filete de pollo a la plancha con ajo y perejil . Fruta y leche	
VIERNES	F I E S T A	. Ensalada lechuga, tomate y manzana . Lentejas estofadas c/verdura . Salmón empanado . Fruta y yogur natural	. Ensalada lechuga, tomate y manzana . Judías pintas estofada con verduras . Merluza rebozada con ajo/prej . Fruta y yogur natural	. Ensalada lechuga, tomate y manzana . Judías blancas estofada con verduras . Limanda rebozada con ajo/prej . Fruta y yogur natural	

	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 . Yogur natural y galletas/cereal	. Fruta . Leche y pan mantequilla

Nota: se puede sustituir el pan con mantequilla por aceite de oliva. Al pan con queso se le puede añadir una cucharadita de miel.