

ENERO	Semana del 2 al 5	Semana del 8 al 12	Semana del 15 al 19	Semana del 22 al 26	Semana del 29 al 31
LUNES		. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Arroz con tomate . Huevo revuelto 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 . Espagueti con tomate . Huevos revueltos con puerros y calabacines . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de naranja y tomate . Puré de verduras/crema champ . Ternera en salsa con cuscús . 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 . Crema calabza . Filete de ternera empanado . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de naranja y tomate . Puré de patata y zanahoria . 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/potaje . Merluza rebozada con ajo/prej . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de tomate y aceitun . Pure de verduras/repollo . Pollo en salsa pepitoria con cuscús . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de tomate y aceitun . Puré de verduras/lentejas verd . Salmón empanado . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de naranja y tomate . Puré de verduras/j. pintas . Merluza rebozada con ajo/prej . 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 . Puré verdur/lombarda rehogad . Pollo asado . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verduras/sopa cocido . Garbanzos con pollo y ternera . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Puré verd/ acelgas . Filete de pollo a la plancha . Yogur natural	
VIERNES	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y manza. . Puré de verduras/ j. blancas . Salmón empanado . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y manza. . Puré de verduras/lentejas verd . Bacalo rebozado . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y manza. . Puré de verduras/j. pintas . Merluza rebozada con ajo/prej . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y manza. . Puré de verduras/ j. blancas . Limanda rebozada . Yogur natural	

ENERO	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 MENU LO PUEDE ADAPTAR EL EDUCADOR (PIDIENDO MÁS PURÉS O ALIMENTOS SOLIDOS) EN FUNCIÓN DEL GRUPO DE NIÑOS QUE TENGA

ENERO	Semana del 2 al 5	Semana del 8 al 12	Semana del 15 al 19	Semana del 22 al 26	Semana del 29 al 31
LUNES		. Ensalada de lechuga, zanahor y queso . Arroz con tomate frito . Huevo frito 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 . Espagueti con tomate . Huevos revueltos con puerros y calabacines . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahor y naranja . Crema de champiñones . Ternera en salsa con cuscús . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahor y naranja . Crema de calabacín . Palometa con tomate . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahor y naranja . Crema de calabaza . Filete de ternera empanado . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahor y naranja . Puré de patatas y zanahoria . Ternera con tomate y 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	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Judías pintas estofada con verduras . Merluza rebozada con ajo/prej . Fruta y leche
JUEVES	. Ensalada lechuga, tomate y manzana . Puré de verduras . Pollo con tomate con patatas fritas . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahor. tomate . Lombarda rehogada con patt . Pollo asado con puré de manz . 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 . Acelgas rehogadas con patt . Filete de pollo a la plancha con ajo y perejil . Fruta y leche	
VIERNES	. Ensalada lechuga, tomate y manzana . Judías blancas estofada con verduras . Salmón empanado . Fruta y yogur natural	. Ensalada lechuga, tomate y manzana . Lentejas estofadas c/verdura . Bacalo rebozado . 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	

ENERO	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.