

FEBRERO	Semana del 1 al 2	Semana del 5 al 9	Semana del 12 al 16	Semana del 19 al 23	Semana del 26 al 28
LUNES		. Zumo de fruta . Ensalada de zanahoria y lechuga . Arroz con tomate . Huevo revuelto o frito . Yogur natural o vaso leche	. Zumo de fruta . Ensalada de zanahoria y lechuga . Sopa de fideos . Tortilla de patatas . Yogur natural o vaso de leche	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y zanahoria . Macarrones con tomate . Huevo revuelto calab y puerros . Yogur natural o vaso de leche	. Zumo de fruta . Ensalada de zanahoria y lechuga . Espagueti con tomate . Huevo frito o tortilla francesa . Yogur natural o vaso leche
MARTES		. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verdura/ crema calabaz . Filete de ternera empanado . Yogur natural o vaso leche	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verdura . Ternera con salsa zanahorias . Yogur natural o vaso leche	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verdura/ menestra . Cordero en salsa con cuscús . Yogur natural o vaso de leche	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verdura/ crema puerros . Ternera a la jardinera con cuscús . Yogur natural o vaso de leche
MIERCOLES		. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Potaje de legumbre y verdura . Limanda rebozada con ajo/prej . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verdura/ j. blancas . Bacalao con tomate . Yogur natural o vaso leche	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verduras/ lentejas . Merluza rebozada con ajo/prej . Yogur natural o vaso leche	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verdura/ j. pintas . Limanda rebozada con ajo/prej . Yogur natural o vaso leche
JUEVES	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y zanahoria . Puré de verdura/crema champiñ . Pollo a la plancha ajo/perejil . Yogur natural o vaso leche	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y zanahoria . Puré de verdura/ j. verdes . Muslos de pollo al ajillo . Yogur natural o vaso leche	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y zanahoria . Puré de verdura/ acelgas . Pollo en pepitoria con cuscús . Yogur natural o vaso leche	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y zanahoria . Puré de calabacín . Salmón rebozado . Yogur natural o vaso de leche	
VIERNES	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y manza. . Puré de verdura/ lentejas verd . Salmón rebozado . Yogur natural o vaso leche	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y manza. . Puré de verdura/ j. pintas . Palometa con tomate . Yogur natural o vaso leche	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y manzana . Paella de carne de pollo y pescado . Yogur natural o vaso leche	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y manza. . Puré de verduras . Garbanzos con ternera y pollo . Yogur natural	

FEBRERO	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/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

|

|

FEBRERO	Semana del 1 al 2	Semana del 5 al 9	Semana del 12 al 16	Semana del 19 al 23	Semana del 26 al 28
LUNES		. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso . Arroz c/tomate y huevo frito . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso . Sopa de fideos . Tortilla de patatas . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso . Macarrones con tomate . Huevos revueltos con puerros y calabacines . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso . Espagueti con tomate . Tortilla francesa de atún . Fruta y leche
MARTES		. Ensalada de lechuga, zanahor y naranja . Crema de calabaza . Filete de ternera empanado . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahor y naranja . Puré de verdura . Ternera con salsa de zanahoria . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahor y naranja . Menestra de verduras con patatas fritas . Cordero en salsa con cuscús . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahor y naranja . Crema de puerros . Ternera a la jardinera y cuscús . Fruta y leche
MIERCOLES		. Ensalada lechuga, tomate y aceitunas . Potaje de verdura y legumbre . Limanda rebozada con ajo/prej . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Judías blancas estofadas con verduras . Bacalao rebozado . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Lentejas estofadas c/verdura . Merluza rebozada con ajo/prej . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Judías pintas estofad c/verdura . Limanda rebozada con ajo/prej . Fruta y yogur natural
JUEVES	. Ensalada de lechuga, zanahor. tomate . Crema de champiñones . Filete de pollo a la plancha con ajo y perejil . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahor. tomate . Judías verdes rehogadas con patatas . Muslos de pollo al ajillo . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahor. tomate . Acelgas rehogadas c/patatas . Pollo en salsa con pepitoria y cuscús . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahor. tomate . Puré de calabacín . Salmón empanado . Fruta y leche	
VIERNES	. Ensalada de lechuga, tomate y manzana . Lentejas estofadas c/verdura . Salmón rebozado . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, zanahoria y manzana . Judías pintas estofad c/verdura . Palometa con tomate . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y manzana . Paella de carne de pollo y pescado . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y manzana . Sopa de cocido con fideos . Cocido de garbanzos con verd. carne de ternera y pollo . Fruta y yogur natural	

FEBRERO	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.