

| MARZO            | Semana del 1 de marzo   | Semana del 4 al 8   | Semana del 11 al 15   | Semana del 18 al 22  | Semana del 25 al 29  |
|------------------|---|---|---|--|--|
| <b>LUNES</b>     |   | . Zumo de fruta<br>. Ensalada de zanahoria y lechuga<br>. Arroz blanco con huevo frito y tomate<br>. Yogur natural                              | . Zumo de fruta<br>. Ensalada de zanahoria y lechuga<br>. Sopa de fideos<br>. Tortilla de patata<br>. Yogur natural                       | . Zumo de fruta<br>. Ensalada de zanah y lechg<br>. Espaguetis con tomate<br>. Huevos revueltos con puerros y calabacines<br>. Yogur natural | . Zumo de fruta<br>. Ensalada de zanah y lechg<br>. Espirales con tomate<br>. Tortilla francesa de queso<br>. Yogur natural                        |
| <b>MARTES</b>    |   | . Zumo de fruta<br>. Ensalada de lechuga y naranj<br>. Crema de calabacín<br>. Filete de ternera empanado con patatas fritas<br>. Yogur natural | . Zumo de fruta<br>. Ensalada de lechuga y naranj<br>. Puré de verduras<br>. Ternera con salsa de zanahoria con cuscús<br>. Yogur natural | . Zumo de fruta<br>. Ensalada de lechuga y naranj<br>. Crema de calabaza c/patatas<br>. Cordero en salsa con cuscús<br>. Yogur natural       | . Zumo de fruta<br>. Ensalada de lechuga y naranj<br>. Crema de champiñones<br>. Ternera de tomate y pats fritas<br>. Yogur natural                |
| <b>MIÉRCOLES</b> |   | . Zumo de fruta<br>. Ensalada de tomate y aceitun<br>. Puré de verdura/Potaje<br>. Bacalao rebozado<br>. Yogur natural                          | . Zumo de fruta<br>. Ensalada de tomate y aceitun<br>. Puré de verduras/j. blancas<br>. Palometa con tomate<br>. Yogur natural            | . Zumo de fruta<br>. Ensalada de tomate y aceitun<br>. Puré de verdura/jcoliflor con patatas<br>. Merluza rebozada<br>. Yogur natural        | . Zumo de fruta<br>. Ensalada de tomate y aceitun<br>. Patatas guisadas zanah/puré de verduras<br>. Salmón empanado<br>. Yogur natural             |
| <b>JUEVES</b>    |   | . Zumo de fruta<br>. Ensalada de lechuga y zanahoria<br>. Puré de verduras/j.verdes<br>. Pollo plancha con patatas fritas<br>. Yogur natural    | . Zumo de fruta<br>. Ensalada de lechuga y zanahoria<br>. Puré de verduras/brécol<br>. Pollo asado con patatas fritas<br>. Yogur natural  | . Zumo de fruta<br>. Ensalada de lechuga y zanahoria<br>. Sopa de fideos/pure veduras<br>. Cocido de garb., verd. y pollo<br>. Yogur natural | . Zumo de fruta<br>. Ensalada de lechuga y zanah<br>. Puré de verduras/acelgas<br>. Filete de pollo empanado con patatas fritas<br>. Yogur natural |
| <b>VIERNES</b>   | . Zumo de fruta<br>. Ensalada de lechuga y tomate<br>. Puré verduras/lentejas<br>. Merluza rebozada ajo/perj<br>. Yogur natural | . Zumo de fruta<br>. Ensalada de lechuga y tomate<br>. Puré de verdura/j. pintas<br>. Limanda rebozada ajo/perj<br>. Yogur natural              | . Zumo de fruta<br>. Ensalada de lechuga y tomate<br>. Puré de verduras<br>. Paella de verduras, pollo y pescado<br>. Yogur natural       | . Zumo de fruta<br>. Ensalada de lechuga y tomate<br>. Puré de verduras/lentejas<br>. Salmón empanado<br>. Yogur natural                     | . Zumo de fruta<br>. Ensalada de lechuga y tomate<br>. Puré de verduras/j. blancas<br>. Limanda rebozada ajo/perj<br>. Yogur natural               |

| MARZO            | Lunes  | Martes   | Miércoles  | Jueves   | Viernes   |
|------------------|--|--|--|--|---|
| <b>Desayunos</b> | . Zumo de naranja natural<br>Leche sola/eko y galleta/cereal | . Zumo de naranja natural<br>Leche sola/eko pan tomat aceite | . Zumo de naranja natural<br>Leche sola o eko/pan manteq | . Zumo de naranja natural<br>Leche sola o eko pan y aceite | . Zumo de naranja natural<br>Leche sola/eko pan tomat aceit |
| <b>Meriendas</b> | . Fruta<br>Leche sola/eko pan tomat aceite                   | . Papilla de fruta y<br>yogur natural                        | . Fruta<br>Leche con cereales infla/gallet               | . Papilla de fruta y<br>yogur natural                      | . Fruta<br>Leche sola o eko/pan manteq                      |

**ESTE MENU LO PUEDE ADAPTAR EL EDUCADOR (PIDIENDO MAS PURÉS O ALIMENTOS SOLIDOS) EN FUNCION DEL GRUPO DE NIÑOS QUE TENGA**

| MARZO            | Semana del 1 de marzo  | Semana del 4 al 8  | Semana del 11 al 15   | Semana del 18 al 22  | Semana del 25 al 29  |
|------------------|--|--|---|--|--|
| <b>LUNES</b>     |  | . Ensalada de lechuga, zanahoria y queso<br>. Arroz blanco con huevo frito y tomate<br>. Fruta y leche                                 | . Ensalada de lechuga, zanahoria y queso<br>. Sopa de fideos<br>. Tortilla de patata<br>. Fruta y leche                           | . Ensalada de lechuga, zanahoria y queso<br>. Espaguetis con tomate<br>. Huevos revueltos con puerros y calabacines<br>. Fruta y leche                   | . Ensalada de lechuga, zanahor y naranja<br>. Espirales con tomate<br>. Tortilla francesa de queso<br>. Fruta y leche                          |
| <b>MARTES</b>    |  | . Ensalada de lechuga, zanahor y naranja<br>. Crema de calabacín<br>. Filete de ternera empanado con patatas fritas<br>. Fruta y leche | . Ensalada de lechuga, zanahor y naranja<br>. Puré de verduras<br>. Ternera con salsa de zanahoria con cuscús<br>. Fruta y leche  | . Ensalada de lechuga, zanahor y naranja<br>. Crema de calabaza c/patatas<br>. Cordero en salsa con cuscús<br>. Fruta y leche                            | . Ensalada de lechuga, zanahor y naranja<br>. Crema de champiñones<br>. Ternera de tomate con pats frita<br>. Fruta y leche                    |
| <b>MIÉRCOLES</b> |  | . Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>. Potaje de garbanzos/verduras<br>. Bacalao rebozado<br>. Fruta y yogur natural           | . Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>. Judías blancas estofadas verd.<br>. Palometa con tomate<br>. Fruta y yogur natural | . Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>. Coliflor rehogada con patatas<br>. Merluza rebozada ajo/perejil<br>. Fruta y yogur natural                | . Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>. Patatas guisadas con zanahor<br>. Salmón empanado<br>. Fruta y yogur natural                    |
| <b>JUEVES</b>    |  | . Ensalada de lechuga, tomat y zanahoria<br>. Judías verdes con tomate<br>. Pollo plancha con patatas fritas<br>. Fruta y leche        | . Ensalada de lechuga, tomat y zanahoria<br>. Brecol con patatas<br>. Pollo asado con patatas fritas<br>. Fruta y leche           | . Ensalada de lechuga, tomat y zanahoria<br>. Sopa de cocido con fideos<br>. Cocido de garbanzos con verdura, ternera y pollo<br>. Fruta y yogur natural | . Ensalada de lechuga, tomat y zanahoria<br>. Acelgas rehogadas con patata<br>. Filete de pollo empanado con patatas fritas<br>. Fruta y leche |
| <b>VIERNES</b>   | . Ensalada de lechuga, tomate y manzana<br>. Lentejas estofadas con verd.<br>. Merluza rebozada ajo/perejil<br>. Fruta y yogur natural | . Ensalada de lechuga, tomate y manzana<br>. Judías pintas c/verdura<br>. Limanda rebozada ajo/perj<br>. Fruta y yogur natural         | . Ensalada de lechuga, tomate y manzana<br>. Paella de verduras, pescado y pollo<br>. Fruta y yogur natural                       | . Ensalada de lechuga, tomate y manzana<br>. Lentejas estofadas con verd.<br>. Salmón empanado<br>. Fruta y yogur natural                                | . Ensalada de lechuga, tomate y manzana<br>. Judías blancas estofadas verd.<br>. Limanda rebozada ajo/perj<br>. Fruta y yogur natural          |

| MARZO            | Lunes  | Martes   | Miércoles  | Jueves   | Viernes  |
|------------------|--|--|--|--|--|
| <b>Desayunos</b> | . Zumo de naranja natural<br>Leche sola/eko y galleta/cereal | . Zumo de naranja natural<br>Leche sola/eko pan tomat aceite | . Zumo de naranja natural<br>. Leche sola o eko/pan manteq | . Zumo de naranja natural<br>. Leche sola o eko pan y aceite | . Zumo de naranja natural<br>Leche sola/eko pan tomat aceite |
| <b>Meriendas</b> | . Fruta<br>Leche sola/eko pan tomat aceite                   | . Fruta<br>. Yogur natural y galletas/cereal                 | . Fruta<br>. Leche sola o eko pan y aceite                 | . Fruta<br>. Pan con queso                                   | . Fruta<br>. Leche y pan mantequilla                         |