

ENERO	Semana del 1 al 3	Semana del 6 al 10	Semana del 13 al 17	Semana del 20 al 24	Semana del 27 al 31
LUNES		F I E S T A	. Zumo de fruta . Ensalada de lombarda, zanaho . Macarrones con tomate . Tortilla de patata . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de fruta . Ensalada de lombarda, zanaho . Sopa de picadillo . Tortilla francesa de queso . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de fruta . Ensalada de lombarda, zanaho . Espirales con tomate . Tortilla de patata . Yogur natural/leche fresca
MARTES		. Zumo de fruta . Ensalada de lombarda, zanaho . Arroz con tomate . Huevo revuelto/huevo frito . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de fruta . Ensalada de naranja y tomate . Crema de calabacín ecológico . Palometa con tomate . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de fruta . Ensalada de naranja y tomate . Crema de calabaza ecológica . Filete de ternera empanado . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de fruta . Ensalada de naranja y tomate . Crema de puerros ecológicos . Ternera con tomate y patatas fritas . Yogur natural/leche fresca
MIÉRCOLES	F I E S T A	. Zumo de fruta . Ensalada de tomate y aceitun . Puré de verduras/potaje . Merluza con tomate . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de tomate y aceitun . Pure de verduras/repollo . Pollo en salsa pepitoria con cuscús . Yogur natural/leche fresca	. 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	F I E S T A	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Puré verdur/lombarda rehogad . Pollo asado con puré de manzan . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verduras/sopa cocido . Garbanzos con pollo y ternera . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Puré verd/ acelgas . Filete de pollo a la plancha . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Puré verd/ j. verdes ecológicas . Pollo a la ajillo con patatas fritas . Yogur natural/leche fresca
VIERNES	F I E S T A	. 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 . Paella de verduras, pollo y pescado . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y manza. . Potaje con verduras . Merluza en salsa verde y cuscús . Yogur natural

ENERO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos	. Zumo de naranja natural Leche sola/eko y galleta/ce	. 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 con cereales infla/g	. Papilla de fruta/ fruta entera y yogur natural	. Fruta . Leche con cereales infla/gallet	. Papilla de fruta/ fruta entera 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

Verduras ecológicas: apio, berenjena, brécol, calabacín, calabaza, cebolla, coliflor, guisantes, judía verde, pimiento verde y rojo, puerro, tomate con piel para salsa y zanahoria

ENERO	Semana del 1 al 3	Semana del 6 al 10	Semana del 13 al 17	Semana del 20 al 24	Semana del 27 al 31
LUNES		F I E S T A	. Ensalada de lombarda, zanahoria y queso . Macarrones con tomate . Tortilla de patata . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lombarda, zanahoria y naranja . Sopa de picadillo . Tortilla francesa de queso . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lombarda, zanahoria y queso . Espirales con tomate . Tortilla de patata . Fruta y leche fresca
MARTES		. Ensalada de lombarda, zanahoria y queso . Arroz con tomate frito . Huevo frito . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Crema de calabacín ecológico . Palometa con tomate . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso . Crema de calabaza ecológica . Filete de ternera empanado . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Crema de puerros ecológicos . Ternera con tomate y patatas fritas . Fruta y leche fresca
MIERCOLES	F I E S T A	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Potaje con verduras . Merluza con tomate . 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 fresca	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Lentejas estofadas con verdur. . Salmón empanado . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Judías blancas estofada con verduras . Merluza rebozada con ajo/prej . Fruta y leche
JUEVES	F I E S T A	. Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate . Lombarda rehogada con patata . Pollo asado con puré de manzana . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate . Sopa de cocido con fideos . Cocido de garbanzos con verduras, ternera y pollo . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate . Acelgas rehogadas con patata . Filete de pollo a la plancha con ajo y perejil . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Verduras ecológicas rehoga con patatas . Pollo al ajillo con patatas fritas . Fruta y leche fresca
VIERNES	F I E S T A	. Ensalada lechuga, tomate y manzana . Lentejas estofadas c/verdura . Bacalao 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 . Paella de verduras, pollo y pescado . Fruta y yogur natural	. Ensalada lechuga, tomate y manzana . Potaje con verduras . Merluza en salsa verde y cuscús . Fruta y yogur natural

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

Verduras ecológicas: apio, berenjena, brécol, calabacín, calabaza, cebolla, coliflor, guisantes, judía verde, pimiento verde y rojo, puerro, tomate con piel para salsa y zanahoria