

MENUS CORRESPONDIENTES AL MES DE MARZO

de 18 meses a 2 años.

MARZO	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 zanahoria y lechuga . Arroz blanco con huevo frito y tomate . Yogur natural / Leche fresca	. Zumo de fruta . Ensalada de zanahoria y lechuga . Sopa de fideos . Tortilla de patata . Yogur natural / Leche fresca	. Zumo de fruta . Ensalada de zanahoria y lechuga . Espaguetis con tomate . Huevos revueltos c/puerro y calabacin . Yogur natural / Leche fresca	. Zumo de fruta . Ensalada de zanahoria y lechuga . Espirales con tomate . Tortilla francesa de queso . Yogur natural / Leche fresca	. Zumo de fruta . Ensalada de zanahoria y lechuga . Macarrones con tomate . Tortilla de patata . Yogur natural / Leche fresca
MARTES	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y naranja . Crema de calabacín . Filete de ternera empanado c/ patatas fritas . Yogur natural / Leche fresca	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y naranja . Puré de verduras . Ternera con salsa de zanahoria c/cuscús . Yogur natural / Leche fresca	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y naranja . Crema de calabaza c/patatas . Cordero en salsa con cuscús . Yogur natural / Leche fresca	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y naranja . Crema de champiñones . Ternera de tomate y patatas fritas . Yogur natural / Leche fresca	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y naranja . Crema de puerros . Filete de ternera empanado c/patatas fritas . Yogur natural / Leche fresca
MIÉRCOLES	. Zumo de fruta . Ensalada de tomate y aceitunas . Puré de verduras / Potaje . Bacalao con tomate . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de tomate y aceitunas . Puré de verduras / Judías blancas . Salmón empanado . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de tomate y aceitunas . Puré de verduras / Coliflor con patatas . Palometa con tomate . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de tomate y aceitunas . Patatas guisadas c/zanahoria / Puré verduras . Merluza salsa verde con cuscús . Yogur natural	
JUEVES	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y zanahoria . Puré de verduras / Judías verdes . Pollo plancha con patatas fritas . Yogur natural / Leche fresca	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y zanahoria . Puré de verduras / Brécol . Pollo asado con patatas fritas . Yogur natural / Leche fresca	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y zanahoria . Sopa de fideos / Puré verduras . Cocido de garb., verd. y pollo . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y zanahoria . Puré de verduras / Acelgas . Filete de pollo empanado c/patatas fritas . Yogur natural / Leche fresca	
VIERNES	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verduras / Lentejas . Merluza rebozada ajo/perejil . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verduras / . Paella de verduras, pollo y pescado . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verduras / Judías pintas . Limanda rebozada ajo/perejil . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verduras / Lentejas . Salmón empanado . Yogur natural	

MARZO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos	. Zumo de naranja natural Leche sola / Eko y galleta/cereales	. Zumo de naranja natural Leche sola / Eko pan con tomate y aceite	. Zumo de naranja natural Leche sola o Eko / Pan con mantequilla	. Zumo de naranja natural Leche sola o eko pan y aceite	. Zumo de naranja natural Leche sola / Eko pan tomate aceite
Meriendas	. Fruta Leche con cereales inflados / Galletas	. Papilla de fruta / Fruta entera y yogur natural	. Fruta Leche con cereales inflados / Galletas	. Papilla de fruta / Fruta entera yogur natural	. Fruta Leche con cereales inflados / Galletas

ESTE MENÚ LO PUEDE ADAPTAR EL EDUCADOR (PIDIENDO MÁS PURÉS O ALIMENTOS SÓLIDOS) EN FUNCIÓN DEL GRUPO DE NIÑOS QUE TENGA

MARZO	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, zanahoria y queso . Arroz blanco con huevo frito y tomate . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso . Sopa de fideos . Tortilla de patata . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso . Espaguetis con tomate . Huevos revueltos con puerros y calabacín . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Espirales con tomate . Tortilla francesa de queso . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Macarrones con tomate . Tortilla de patata . Fruta y leche fresca
MARTES	. Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Crema de calabacín . Filete de ternera empanado c/patatas fritas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Puré de verduras . Ternera con salsa de zanahoria c/cuscús . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Crema de calabaza c/patatas . Cordero en salsa con cuscús . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Crema de champiñones . Ternera de tomate con patatas fritas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Crema de puerros . Filete de ternera empanado c/patatas fritas . Fruta y leche fresca
MIÉRCOLES	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Potaje de garbanzos / Verduras . Bacalao con tomate . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Judías blancas estofadas con verduras . Salmón empanado . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Coliflor rehogada con patatas . Palometa con tomate . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Patatas guisadas con zanahoria . Merluza en salsa verde con cuscús . Fruta y yogur natural	
JUEVES	. Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria . Judías verdes con tomate . Pollo plancha con patatas fritas . Fruta y leche . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria . Brecol con patatas . Pollo asado con patatas fritas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria . Sopa de cocido con fideos . Cocido de garbanzos con verdura, ternera y pollo . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria . Acelgas rehogadas con patata . Filete de pollo empanado con patatas fritas . Fruta y leche fresca	
VIERNES	. Ensalada de lechuga, tomate y manzana . Lentejas estofadas con verduras . Merluza rebozada ajo/perejil . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y manzana . Paella de verduras, pescado y pollo . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y manzana . Judías pintas estofadas con verduras . Limanda rebozada ajo/perejil . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y manzana . Lentejas estofadas con verduras . Salmón empanado . Fruta y yogur natural	

MARZO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos	. Zumo de naranja natural Leche fresca sola / Eko y galleta / cereales	. Zumo de naranja natural Leche fresca sola / Eko pan tomate 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 tomate aceite
Meriendas	. Fruta Leche fresca y pan mantequilla	. Fruta Yogur natural y galletas / Cereales	. 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.