

ENERO	Semana del 7 al 8	Semana del 11 al 15	Semana del 18 al 22	Semana del 25 al 29	
<b>LUNES</b>		. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y zanahor . Espirales con tomate . Tortilla de patata . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lombarda, zanaho . Arroz con tomate . Huevo revuelto/huevo frito . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y zanahor . Espagueti con tomate . Tortilla francesa de queso . Yogur natural/leche fresca	
<b>MARTES</b>		. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de naranja y tomate . Crema de puerros ecológicos . Ternera con tomate y patatas fritas . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de naranja y tomate . Crema de calabacín ecológico . Palometa con tomate . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de naranja y tomate . Crema de calabaza ecológica . Ternera en salsa con cuscús . Yogur natural/leche fresca	
<b>MIERCOLES</b>		. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de tomate y aceitun . Puré de verduras/potaje . Merluza en salsa verde . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de tomate y aceitun . Pure de verduras/repollo . Pollo en salsa pepitoria con cuscús . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de tomate y aceitun . Puré de verduras/lentejas verd . Salmón empanado . Yogur natural	
<b>JUEVES</b>	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y zanahoria . Macarrones con tomate . Huevos revueltos c/puerro-calabacin . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y tomate . Puré verduras/lombarda rehogada . Pollo asado con puré de manzana . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verduras/sopa cocido . Garbanzos con pollo y ternera . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y tomate . Puré verd/ acelgas . Filete de pollo a la plancha . Yogur natural/leche fresca	
<b>VIERNES</b>	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y manza. . Puré de verduras . Paella de verduras, pollo y pescado . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y manza. . Puré de verduras/lentejas verd . Bacalo rebozado . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y manza. . Puré de verduras/j. pintas . Merluza rebozada con ajo/prej . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y manza. . Puré de verduras/judías blancas . Merluza con tomate . Yogur natural	

ENERO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Desayunos</b>	. Zumo de naranja natural Leche sola/eko y galleta/cereales	. Zumo de naranja natural Leche sola/eko pan tomate y aceite	. Zumo de naranja natural . Leche sola o eko/pan mantequilla	. Zumo de naranja natural . Leche sola o eko pan y aceite	. Zumo de naranja natural Leche sola/eko pan tomate y aceite
<b>Meriendas</b>	. 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 y yogur natural	. Fruta . Leche con cereales inflados/galletas

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

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

ENERO	Semana del 7 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 . Espirales con tomate . Tortilla de patata . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lombarda, zanahoria y queso . Arroz con tomate frito . Huevo frito . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lombarda, zanahoria y naranja . Espagueti con tomate . Tortilla francesa de queso . Fruta y leche fresca	
<b>MARTES</b>		. Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Crema de puerros ecológicos . Ternera con tomate y patatas fritas . 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 . Ternera en salsa con cuscús . Fruta y leche fresca	
<b>MIÉRCOLES</b>		. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Potaje con verduras . Merluza en salsa verde . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Repollo rehogado patata y ajo . Pollo en salsa c/salsa pepitoria y cuscús . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Lentejas estofadas con verduras . Salmón empanado . Fruta y yogur natural	
<b>JUEVES</b>	. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso . Macarrones con tomate . Huevos revueltos c/puerro-calabacin . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Lombarda rehogada con patatas . Pollo asado con puré de manzana . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Sopa de cocido con fideos . Cocido de garbanzos con verduras, ternera y pollo . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Acelgas rehogadas con patatas . Filete de pollo a la plancha con ajo y perejil . Fruta y leche fresca	
<b>VIERNES</b>	. Ensalada lechuga, tomate y manzana . Paella de verduras, pollo y pescado . Fruta y yogur natural	. Ensalada lechuga, tomate y manzana . Lentejas estofadas c/verdura . Bacalo rebozado . Fruta y yogur natural	. Ensalada lechuga, tomate y manzan . Judías pintas estofada con verduras . Merluza rebozada con ajo/perejil . Fruta y yogur natural	. Ensalada lechuga, tomate y manzana . Judías blancas estofada con verduras . Merluza con tomate . Fruta y yogur natural	

ENERO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Desayunos</b>	. Zumo de naranja natural Leche fresca sola/eko y galletas/cereales	. Zumo de naranja natural Leche fresca sola/eko pan tomate y aceite	. Zumo de naranja natural . Leche frsca 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
<b>Meriendas</b>	. 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.**

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