

DICIEMBRE	Semana del 1 al 4	Semana del 7 al 11	Semana del 14 al 18	Semana del 21 al 23
LUNES		FIESTA	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de zanahoria y lechuga . Arroz con tomate frito . Huevo revuelto/frito . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y zanahoria . Espagueti con tomate . Huevos revueltos con puerros y calabacines ecológicos . Yogur natural/leche fresca
MARTES	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de naranja y tomate . Crema de calabaza . Ternera guisada con tomate y cuscús . Yogur natural/leche fresca	FIESTA	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de naranja y tomate . Crema de calabacín . Filete de ternera empanado y patatas fritas . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de naranja y tomate . Crema de champiñones . Merluza con tomate . Yogur natural/leche fresca
MIÉRCOLES	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de tomate y aceitun . Puré de verdura/J. blancas . Salmón empanado . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de tomate y aceitunas . Macarrones con tomate . Tortilla de patata . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de tomate y aceitunas . Puré de verduras/Lentejas . Limanda rebozada . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de tomate y aceitunas . Sopa de fideos . Garbanzos con pollo y ternera . Yogur natural
JUEVES	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verdura/judias verdes con patatas . Pollo asado con patatas asadas . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verdura/Lombarda . Pollo empanado con patatas fritas . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y tomate . Brécol con patatas . Pollo en salsa con pepitoria y cuscús . Yogur natural/leche fresca	
VIERNES	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y manzana . Puré de verdura/Lentejas . Merluza en salsa verde . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y manzana . Puré de verduras/Potaje . Bacalao con tomate . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y manzana . Puré de verdura . Paella de verduras, pollo y pescado . Yogur natural	

DICIEMBRE	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	. Papilla de fruta/ fruta entera y yogur natural	. Fruta . Leche fresca cereal inflados/galletas	. Papilla de fruta/ fruta entera y yogur natural	. Fruta . Leche fresca cereal inflados/galletas

ESTE MENÚ LO PUEDE ADAPTAR EL EDUCADOR (PIDIENDO MÁS PURÉS O ALIMENTOS SÓLIDOS) EN FUNCION 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

DICIEMBRE	Semana del 1 al 4	Semana del 7 al 11	Semana del 14 al 18	Semana del 21 al 23
LUNES		FIESTA	. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso . Arroz con tomate frito . Huevo frito . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso . Espaguetti con tomate . Huevos revueltos con puerros y calabacines . Fruta y leche fresca
MARTES	. Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Crema de calabaza . Ternera guisada con tomate y cuscús . Fruta y leche fresca	FIESTA	. Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Crema de calabacín . Filete de ternera empanado y patatas fritas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Crema de champiñones . Merluza con tomate . Fruta y leche fresca
MIÉRCOLES	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Judías blancas con verduras . Salmón empanado . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Macarrones con tomate . Tortilla de patata . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Lentejas estofadas con verduras . Limanda rebozada . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Sopa de cocido con fideos . Cocido de garbanzos con verduras, ternera y pollo . Fruta y yogur natural
JUEVES	. Ensalada de lechuga, zanahoria tomate . Judías verdes rehogadas con patatas . Pollo asado con patatas asadas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria tomate . Lombarda rehogada con patatas . Pollo empanado con patatas fritas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria tomate . Brécol con patatas . Pollo en salsa con pepitoria con cuscús . Fruta y leche fresca	
VIERNES	. Ensalada de lechuga, tomate y manzana . Lentejas estofadas c/verdura . Merluza en salsa verde . Fruta y yogur natural	. Ensalada lechuga, tomate y manzana . Potaje de garbanzos/verdur . Bacalao con tomate . Fruta y yogur natural	. Ensalada lechuga, tomate y manzana . Paella de verduras, pollo y pescado . Fruta y yogur natural	

DICIEMBRE	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 tomat aceite	. Zumo de naranja natural . Leche frsca sola o eko/pan manteq	. 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/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: apio, berenjena, brécol, calabacín, calabaza, cebolla, coliflor, guisantes, judía verde, pimiento verde y rojo, puerro, tomate con piel para salsa y zanahoria