

MENUS CORRESPONDIENTES AL MES DE MARZO

de 18 meses a 2 años.

MARZO	Semana del 1 al 5	Semana del 8 al 12	Semana del 15 al 19	Semana del 22 al 26	Semana del 29 al 31
LUNES	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de zanahoria y lechuga . Arroz blanco con huevo frito y tomate . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de zanahoria y lechuga . Sopa de fideos . Tortilla de patata . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de zanah y lechg . Espaguetis con tomate . Huevos revueltos con puerros y calabacines . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de zanah y lechg . Espirales con tomate . Tortilla francesa de queso . Yogur natural/leche fresca	SEMANA SANTA
MARTES	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y naranj . Crema de calabacín . Ternera con salsa de zanahoria con cuscús . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y naranj . Puré de verduras . Cordero en salsa con cuscús . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y naranj . Crema de calabaza c/patatas . Filete de ternera empanado con patatas fritas . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y naranj . Crema de champiñones . Ternera de tomate y pats fritas . Yogur natural/leche fresca	SEMANA SANTA
MIERCOLES	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de tomate y aceitun . Puré de verdura/Potaje . Bacalao con tomate . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de tomate y aceitun . Puré de verduras/j. blancas . Salmón empanado . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de tomate y aceitun . Puré de verdura/jcoliflor con patatas . Palometa con tomate . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de tomate y aceitun . Patatas guisadas zanah/puré de verduras . Merluza salsa verde con cuscús . Yogur natural	SEMANA SANTA
JUEVES	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y zanahoria . Puré de verduras/j.verdes . Pollo plancha con patatas fritas . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y zanahoria . Puré de verduras/brécol . Pollo asado con patatas fritas . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y zanahoria . Sopa de fideos/puré verduras . Cocido de garb., verd. y pollo . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y zanah . Puré de verduras/acelgas . Pollo en pepitoria con cuscús . Yogur natural/leche fresca	
VIERNES	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verduras/lentejas . Merluza rebozada ajo/perj . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verduras . Paella de verduras, pollo y pescado . Yogur natural	F I E S T A	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verdura/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 tomate 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 aceite
Meriendas	. Fruta . Leche sola o eko/pan mantequilla	. Papilla de fruta/ fruta entera y yogur natural	. Fruta Leche sola/eko pan tomate aceite	. Papilla de fruta/ fruta entera y yogur natural	. Fruta . Leche sola o eko/pan mantequilla

ESTE MENU LO PUEDE ADAPTAR EL EDUCADOR (PIDIENDO MAS PURÉS O ALIMENTOS SOLIDOS) EN FUNCION 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

MARZO	Semana del 1 al 5	Semana del 8 al 12	Semana del 15 al 19	Semana del 22 al 26	Semana del 29 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 . Espaguetts con tomate . Huevos revueltos con puerro/calabacin . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahor y naranja . Espirales con tomate . Tortilla francesa de queso . Fruta y leche fresca	SEMANA SANTA
MARTES	. Ensalada de lechuga, zanahor y naranja . Crema de calabacín . Ternera con salsa de zanahoria con cuscús . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahor y naranja . Puré de verduras . Cordero en salsa con cuscús . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahor y naranja . Crema de calabaza c/patatas . Filete de ternera empanado con patatas fritas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahor y naranja . Crema de champiñones . Ternera de tomate con pats frita . Fruta y leche fresca	SEMANA SANTA
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 verd. . 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 zanahor . Merluza en salsa verde c/cuscús . Fruta y yogur natural	SEMANA SANTA
JUEVES	. Ensalada de lechuga, tomat y zanahoria . Judías verdes con tomate . Pollo plancha con patatas fritas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, tomat y zanahoria . Brecol con patatas . Pollo asado con patatas fritas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, tomat y zanahoria . Sopa de cocido con fideos . Cocido de garbanzos con verdura, ternera y pollo . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomat y zanahoria . Acelgas rehogadas con patata . Pollo en salsa con pepitoria/cuscús . Fruta y leche fresca	
VIERNES	. Ensalada de lechuga, tomate y manzana . Lentejas estofadas con verdura . Merluza rebozada ajo/perejil . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y manzana . Paella de verduras, pescado y pollo . Fruta y yogur natural	F I E S T A	. 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 galletas/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.

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