

ABRIL	Semana del 1 al 2	Semana del 5 al 9	Semana del 12 al 16	Semana del 19 al 23	Semana del 26 al 30
LUNES		. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de zanahoria y lechuga . Espaguetis con tomate . Tortilla de patata . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de zanahoria y lechuga . Macarrones con tomate . Huevo revuelto/puero/calaba . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de zanahoria y lechuga . Arroz blanco con tomate . Huevo frito . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de zanahoria y lechuga . Espirales con tomate . Tortilla francesa de queso . Yogur natural/leche fresca
MARTES		. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de naranja y tomate . Crema de calabaza . Ternera con salsa de zanah. Y cuscús . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de naranja y tomate . Sopa de fideos/pure verduras . Cocido de garb., verd. y pollo . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de naranja y tomate . Crema de puerros . Falafel de garbanzos . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de naranja y tomate . Puré de verduras . Ternera con salsa de tomate. con patatas fritas . Yogur natural/leche fresca
MIÉRCOLES		. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de tomate y aceitun . Puré de verduras/j. pintas . Bacalao rebozado . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de tomate y aceitun . Crema de calabacín . Merluza salsa verde con cuscús . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de tomate y aceitun . Puré de verduras /lentejas . Merluza rebozada con ajo/prej . 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
JUEVES	SEMANA SANTA	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de tomate y zanahor . Puré de verduras/brécol . Pechuga pollo a la plancha y patatas fritas . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de tomate y zanahor . Puré de verduras/Coliflor con patatas . Pollo con tomate. . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de tomate y zanahor . Puré de verduras/ j. verdes con patatas . Pollo al ajillo con pat. fritas . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de tomate y zanahor . Puré de verduras/acelgas con patatas . Filete de pollo empanado . Yogur natural/leche fresca
VIERNES	SEMANA SANTA	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y manza. . Puré de verduras . Paella de verduras, pollo y pescado . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y manza. . Puré de verduras/ j. pintas con verduras . Salmón empanado . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y manza. . Puré de verdura/ j. blancas con verduras . Palometa con tomate . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y manza. . Puré de verduras/ Lentejas con verduras . Salmón empanado . Yogur natural

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos	. Zumo de naranja natural Leche sola/eko y galleta/cereales	. Zumo de naranja natural . Leche sola o eko pan 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 o eko/gallt mantequilla
Meriendas	. Fruta . Leche con cereales infla/galletas	. Papilla de fruta y yogur natural	. Fruta . Leche con cereales infla/galletas	. Papilla de fruta y yogur natural	. Fruta . Leche con cereales infla/galletas

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

ABRIL	Semana del 1 al 2	Semana del 5 al 9	Semana del 12 al 16	Semana del 19 al 23	Semana del 26 al 30
LUNES		. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso . Espaguetis con tomate . Tortilla de patatas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso . Macarrones con tomate . Huevos revueltos con puerros y calabacín . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso . Arroz blanco con huevo frito y tomate . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Espirales con tomate . Tortilla francesa de queso . Fruta y leche fresca
MARTES		. Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Crema de calabaza . Ternera con salsa de zanah. y cuscús . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Sopa de cocido con fideos . Cocido de garbanzos con verdura, ternera y pollo . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Crema de puerros . Falafel de garbanzos . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Puré de verduras . Ternera con salsa de tomate. con patatas fritas . Fruta y leche fresca
MIÉRCOLES		. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Judías pintas estofad c/verdura . Bacalao rebozado . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Crema de calabacín . Merluza en salsa verde con cuscús . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Lentejas estofadas c/verdura . Merluza rebozada con ajo/prej . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Patatas guisadas con zanahor . Merluza en salsa verde con cuscús . Fruta y yogur natural
JUEVES	SEMANA SANTA	. Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria . Brocol con patatas . Pechuga de pollo a plancha con ajo/perj y patata fritas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria . Coliflor rehogada con patata . Pollo con tomate. . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria . Judías verdes reh/patata . Pollo al ajillo con pat. fritas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria . Acelgas rehogadas con patatas . Pollo empanado. . Fruta y leche fresca
VIERNES	SEMANA SANTA	. Ensalada de lechuga, tomate y manzana . Paella de verduras, pollo y pescado . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y manzana . Judías pintas estofad c/verdura . Salmón empanado . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y manzana . Judías blancas estofad c/verd . Palometa con tomate . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y manzana . Lentejas estofadas c/verdura . Salmón empanado . Fruta y yogur natural

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos	. Zumo de naranja natural Leche fresca sola/eko y galleta/cereal	. 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: brécol, calabacín, calabaza, cebolla, coliflor, guisantes, pimiento verde y rojo, puerro, tomate con piel para salsa y zanahoria