

	Semana del 6 al 10	Semana del 13 al 17	Semana del 20 al 24	Semana del 27 al 30	
<b>LUNES</b>	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de zanahoria y lechuga . Espaguettis con tomate frito . Tortilla de calabacín y cebolleta . Yogur natural/leche fresca	<b>F I E S T A</b>	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de zanahoria y lechuga . Macarrones con tomate frito . Tortilla de queso . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de zanahoria y lechuga . Sopa de fideos/puré de verduras . Tortilla de patatas . Yogur natural/leche fresca	
<b>MARTES</b>	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y tomate . Crema de zanahoria . Pollo empanado patatas fritas . Yogur natural/leche fresca	. 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 tomate . Crema de calabacín . Merluza rebozada ajoy perjl con patatas fritas . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verduras . Estofado de ternera con cuscús . Yogur natural/leche fresca	
<b>MIERCOLES</b>	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y aceitunas . Puré de verdura/ lentejas . Salmón empanado . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y aceitunas . Puré de verduras/potaje . Merluza rebozada con ajo/perj . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y aceitunas . Sopa de fideos/puré de verduras . Cocido de garb., verd. y pollo . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y aceitunas . Puré de verduras/ j. pintas . Bacalao rebozado ajo y perej . Yogur natural	
<b>JUEVES</b>	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y zanahoria . Puré de verduras/ j. verdes con pat . Pollo con tomate y patat frita . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y zanahoria . Puré de verduras/Gazpacho . Pechuga de pollo plancha con ajo y perejil y patatas frita . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y zanahoria . Puré de verduras/Brécol con pat . Pollo en pepitoria con cuscús . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y zanahoria . Puré de verduras/Gazpacho . Pollo asado con patatas fritas . Yogur natural/leche fresca	
<b>VIERNES</b>	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y aceitunas . Puré de verduras . Paella de verd pollo y pescd . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y aceitunas . Puré de verduras/ j. blancas . Salmón empanado . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y aceitunas . Puré de verdura/ lentejas . Merluza con tomate . Yogur natural		

**ESTE MENU LO ELEGIRAN LAS EDUCADORAS EN FUNCION DE LA MADUREZ DE LOS NINOS**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Desayunos</b>	. Zumo de naranja natural Leche sola/eko y galleta/cereal	. Zumo de naranja natural . Leche sola o eko pan y aceite	. Zumo de naranja natural . Leche sola o eko/pan manteq	. Zumo de naranja natural . Leche sola o eko pan y aceite	. Zumo de naranja natural . Leche sola o eko/gallt manteq
<b>Meriendas</b>	. Fruta . Leche con cereales infla/gallet	. Papilla de fruta y yogur natural	. Fruta . Leche con cereales infla/gallet	. Papilla de fruta y yogur natural	. Fruta . Leche con cereales infla/gallet

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

SEPTIEMBRE	Semana del 6 al 10	Semana del 13 al 17	Semana del 20 al 24	Semana del 27 al 30	
<b>LUNES</b>	. Ensalada de lechuga, zanahor y queso . Espagueti con tomate . Tortilla de calabacín y cebolleta . Yogur natural/leche fresca	<b>F I E S T A</b>	. Ensalada de lechuga, zanahor y queso . Macarrones con tomate . Tortilla de queso . Yogur natural/leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahor y queso . Sopa de fideos . Tortilla de patata . Yogur natural/leche fresca	
<b>MARTES</b>	. Ensalada de lechuga, zanaho. y naranja . Crema de zanahoria . Pollo empanado y patat fritas . Yogur natural/leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahor y queso . Arroz con tomate frito . Huevo revuelto o frito . Yogur natural/leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanaho. y naranja . Crema de calabacín . Merluza rebozada con ajo/perj y patatas fritas . Yogur natural/leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanaho. y naranja . Puré de verduras . Estofado de ternera con cuscús . Yogur natural/leche fresca	
<b>MIERCOLES</b>	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Lentejas estof/ verduras . Salmón empanado . Yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Potaje de garbanzos con verduras. . Merluza rebozada con ajo/perj . Yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Sopa de cocido . Cocido: garbanzos, verduras, poillo y ternera . Yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Judías pintas estof. con verd . Bacalao rebozado con ajo/perj . Yogur natural	
<b>JUEVES</b>	. Ensalada de lechuga, zanah y tomate . Judías verdes rehog c/patatas . Pollo con tomate con patatas fritas . Yogur natural/leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanah y tomate . Gazpacho . Pechuga de pollo plancha con ajo y perejil y patatas frita . Yogur natural/leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanah y tomate . Brecol con patatas . Pollo en pepitoria con cuscús . Yogur natural/leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanah y tomate . Gazpacho . Pollo asado con patatas fritas . Yogur natural/leche fresca	
<b>VIERNES</b>	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Paella de pollo y pescado . Yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Judías blancas estof/ verduras . Salmón empanado . Yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Lentejas estof/ verduras . Merluza con tomate . Yogur natural		

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Desayunos</b>	. 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
<b>Meriendas</b>	. Fruta . Leche fresca y pan mantequil	. Fruta . Yogur natural y galletas/cereal	. Fruta . Pan con queso	. Fruta . Leche fresca y pan con aceite	. Fruta . Leche fresca y pan mantequil

**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**