

| ENERO | Semana del 7 de enero | Semana del 10 al 14 | Semana del 17 al 21 | Semana del 24 al 28 | Semana del 31 de enero |
|------------------|--|---|--|---|--|
| LUNES | | . 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 | . Ensalada de lombarda, zanahoria y queso . Macarrones con tomate . Tortilla de patata . Fruta y leche fresca |
| MARTES | | . Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Crema de puerros . 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 | |
| MIÉRCOLES | | . 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 con salsa pepitoria y cuscús. . Fruta y leche fresca | . Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Lentejas estofadas con verdur. . Salmón empanado . Fruta y yogur natural | |
| JUEVES | | . Ensalada de lechuga, zanahoria tomate . Lombarda rehogada con patt . Pollo asado con puré de manz . Fruta y leche fresca | . Ensalada de lechuga, zanahoria tomate . Sopa de cocido con fideos . Cocido de garbanzos con verduras, ternera y pollo . Fruta y yogur natural | . Ensalada de lechuga, zanahoria tomate . Acelgas rehogadas con patt . Filete de pollo a la plancha con ajo y perejil . Fruta y leche fresca | |
| VIERNES | . Ensalada lechuga, tomate y manzana . Paella de verduras, pollo y pescado . Fruta y yogur natural | . Ensalada lechuga, tomate y manzana . Lentejas estofadas con verdura . Bacalo rebozado . Fruta y yogur natural | . Ensalada lechuga, tomate y manzana . Judías pintas estofada con verduras . Merluza rebozada con ajo/prej . 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 |
|------------------|--|---|---|--|--|
| 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 | . Fruta Yogur natural y galletas/cereales | . Fruta Pan con queso | . Fruta Leche fresca y pan con aceite | . Fruta Leche fresca y pan mantequilla |
| Cenas | . Puré de verduras/ sopa de fideos . Pescado rebozado/plancha/guisado | . Arroz o pasta cocida patatas guisadas . Huevo en tortilla o revuelto | . Verduras cocidas o guisantes . Croquetas/empanadillas con ensalada | . Cuscús o pasta cocida con tomate . Huevo en tortilla o revuelto | . Ensalada variada . Pizza elaborada en casa o pasta tomate o legumbres |

Nota: se puede sustituir el pan con mantequilla por aceite de oliva.

Verduras ecológicas: judía verde, brécol, calabacín, calabaza, coliflor, tomate con piel para salsa y zanahoria

| ENERO | Semana del 7 de enero | Semana del 10 al 14 | Semana del 17 al 21 | Semana del 24 al 28 | Semana del 31 de enero |
|------------------|---|--|---|--|--|
| LUNES | | . Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y zanahoria . Espirales con tomate . Tortilla de patata . Yogur natural/leche fresca | . Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y zanahoria . Arroz con tomate . Huevo revuelto/huevo frito . Yogur natural/leche fresca | . Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y zanahoria . Espagueti con tomate . Tortilla francesa de queso . Yogur natural/leche fresca | . Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y zanahoria . Macarrones con tomate . Tortilla de patata . Yogur natural/leche fresca |
| MARTES | | . Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de naranja y tomate . Crema de puerros . 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 | |
| MIÉRCOLES | | . 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 | |
| JUEVES | | . 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 | |
| VIERNES | . 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 |
|------------------|--|--|--|---|--|
| Desayunos | . Zumo de naranja natural Leche sola/eko y galleta/cereal | . Zumo de naranja natural Leche sola/eko pan tomat 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/eko pan tomat aceite |
| Meriendas | . Fruta . Leche sola o eko/pan mantequilla | . Papilla de fruta/ fruta entera y yogur natural | . Fruta Leche sola/eko pan tomat aceite | . Papilla de fruta/ fruta entera y yogur natural | . Fruta . Leche sola o eko/pan mantequilla |
| Cenas | . Puré de verduras/ sopa de fideos Guisantes/puré legumbres/ensalada de legumbres | . Arroz cocido o/pasta cocida con tomate . Huevo en tortilla o revuelto | . Verduras cocidas o en puré . Croquetas/empanadillas | . Cuscús o pasta cocida con tomate .Pescado rebozado/plancha/guisado | . Ensalada variada . Pizza elaborada en casa o pasta con tomate |

Verduras ecológicas: judía verde, brécol, calabacín, calabaza, coliflor, tomate con piel y zanahoria

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