

MARZO	Semana del 1 al 4	Semana del 7 al 11	Semana del 15 al 18	Semana del 21 al 25	Semana del 28-31
LUNES		. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de escarola y tomate . Sopa de fideos . Tortilla de patatas . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de escarola y tomate . Macarrones con tomate . Huevo revuelto calab y puerros . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de escarola y tomate . Espagueti con puerros . Tortilla francesa . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de escarola y tomate . Arroz con tomate . Huevo revuelto con espárragos . Yogur natural/leche fresca
MARTES	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y naranja . Potaje de legumbre y verdura . Berenjenas y calabacín rebozadas . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y naranja . Puré de verdura . Patatas guisadas con verduras y ternera . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y naranja . Crema de calabaza ecológica . Ternera con tomate y patatas fritas . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y naranja . Puré de verdura . Judías pintas estofad c/verdura y arroz . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y naranja . Puré de verdura . Lentejas estofadas c/verdura y quinoa . Yogur natural
MIÉRCOLES	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de brotes tiernos de lechugas, fresas y queso . Crema de calabacín ecológico . Salmón empanado . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de brotes tiernos de lechugas, fresas y queso . J. Blancas/puré de verduras . Limanda rebozada con ajo/prej . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de brotes tiernos de lechugas, fresas y queso . Lentejas/puré de verduras . Merluza rebozada con ajo/perejil . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de brotes tiernos de lechugas, fresas y queso . Puré de verduras . Merluza en salsa verde . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de brotes tiernos de lechugas, fresas y queso . Patatas guisadas con verduras . Merluza rebozada . Yogur natural/leche fresca
JUEVES	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y tomate . Puré verduras/j.verdes reh g patatas . Muslos de pollo al ajillo . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verdura/acetgas y patatas . Pollo en salsa con verduras y cuscús . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verdura/coliflor y patatas . Pollo asado con puré manzana . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verduras/sopa de fideos . Garbanzos con ternera y pollo y verduras . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verd/brécol con patat . Pollo con tomate . Yogur natural/leche fresca
VIERNES	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de repollo y zanahoria . Puré de verdura . Patatas guisadas c/verduras y merluza . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de repollo y zanahoria . J. pintas/puré de verduras . Palometa en salsa verde . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de repollo y zanahoria . Puré de verduras . Paella de verduras y legmbres . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de repollo y zanahoria . Puré de verdura/ menestra verd . Salmón empanado . Yogur natural/leche fresca	

	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 manteq	. 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 manteq
Cenas	. Puré de verduras/ sopa de fideos/legumbres . Pescado rebozado/plancha/guisado	. Arroz o pasta cocida o patatas guisadas . Huevo en tortilla o revuelto	. Verduras cocidas o guisantes o en puré ver . Croquetas/empanadillas con ensalad	. Cuscús o pasta cocida con tomate . Huevo en tortilla o revuelto	. Ensalada variada . Pizza elaborada en casa o pasta tomate o arroz

ESTE MENÚ LO PUEDE ADAPTAR EL EDUCADOR (PIDIENDO MÁS PURÉS O ALIMENTOS SÓLIDOS) EN FUNCIÓN 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 4	Semana del 7 al 11	Semana del 15 al 18	Semana del 21 al 25	Semana del 28-31
LUNES		. Ensalada de escarola, tomate y aceitunas . Sopa de fideos . Tortilla de patatas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de escarola, tomate y aceitunas . Macarrones con tomate . Huevos revueltos c/puerro y calabacin . Fruta y leche fresca	. Ensalada de escarola, tomate y aceitunas . Espaguete con puerros . Tortilla francesa . Fruta y leche fresca	. Ensalada de escarola, tomate y aceitunas . Arroz con tomate . Huevo revuelto con espárragos . Fruta y leche fresca
MARTES	. Ensalada de lechuga, zanahor y naranja . Potaje de verdura y garbanzos . Berenjenas y calacines rebozados . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Patatas guisadas con verduras y ternera . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahor y naranja . Crema de calabaza ecológica . Ternera con tomate y patatas fritas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Judías pintas estofad c/verdura y arroz . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Lentejas estofadas c/verdura y quinoa . Fruta y yogur natural
MIERCOLES	. Ensalada de brotes tiernos de lechugas, fresas y queso . Crema de calabacín ecológico . Salmón empanado . Fruta y leche fresca	. Ensalada de brotes tiernos de lechugas, fresas y queso . Judías blancas estofadas c/verdura . Limanda rebozada con ajo/prej . Fruta y yogur natural	. Ensalada de brotes tiernos de lechugas, fresas y queso . Lentejas estofadas c/verdura . Merluza rebozada con ajo/prej . Fruta y yogur natural	. Ensalada de brotes tiernos de lechugas, fresas y queso . Puré de verduras . Merluza en salsa verde . Fruta y yogur natural	. Ensalada de brotes tiernos de lechugas, fresas y queso . Patatas guisadas con verduras . Merluza rebozada . Fruta y leche fresca
JUEVES	. Ensalada de lechuga, zanahor. tomate . J verdes rehog ecológica con patatas . Muslos de pollo al ajillo . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahor. tomate . Acelgas rehogadas c/patatas . Pollo en salsa de verduras y cuscús . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahor. tomate . Coliflor rehogada con patatas . Pollo asado con puré manzana . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahor. tomate . Sopa de cocido con fideos . Cocido de garbanzos con verd. carne de ternera y pollo . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, zanahor. tomate . Brécol con patatas . Pollo con tomate . Fruta y leche fresca
VIERNES	. Ensalada de repollo, zanahoria y manzana . Patatas guisadas con merluza . Fruta y leche fresca	. Ensalada de repollo, zanahoria y manzana . Judías pintas estofad c/verdura . Palometa en salsa verde . Fruta y yogur natural	. Ensalada de repollo, zanahoria y manzana . Paella de verduras y legumbres . Fruta y leche fresca	. Ensalada de repollo, zanahoria y manzana . Menestra de verduras . Salmón empanado . Fruta y leche fresca	

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos	. Zumo de naranja natural/Fruta . Pan con queso fresco y rodajas tomate	. Zumo de naranja natural/Fruta Leche fresca sola/eko yogur y pan tomat aceite	. Zumo de naranja natural/Fruta Leche frsca sola o eko o yogur y pan manteq	. Zumo de naranja natural/Fruta Leche fresca sola/eko yogur y pan y aceite	. Zumo de naranja natural/Fruta Leche fresca sola/eko yogur y pan tomat aceite
Meriendas	. Fruta . Leche fresca y pan mantequil	. Fruta Leche fresca o yogur y pan tomat aceite	. Fruta . Pan con queso fresco y rodajas tomate	. Fruta . Leche fresca y pan con aceite	. Fruta . Leche fresca y pan mantequil
Cenas	. Puré de verduras/ sopa de fideos/legumbre . Pescado rebozado/plancha/guisado	. Arroz o pasta cocidao patatas guisdas . Huevo en tortilla o revuelto	. Verduras cocidas o guisantes . Croquetas/empanadillas con ensalad	. Cuscús o pasta cocida con tomate . Huevo en tortilla o revuelto	. Ensalada variada . Pizza elaborada en casa o pasta tomate o arroz

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