

JUNIO	Semana del 1 al 3	Semana del 6 al 10	Semana del 13 al 17	Semana del 20 al 24	Semana del 27 al 30
LUNES		. Ensalada de tomate y aceitunas . Arroz con tomate frito . Huevo revuelto/ frito . Yogur natural/leche fresca	. Ensalada de tomate y aceitunas . Macarrones con tomate frito . Tortilla de calabacín . Yogur natural/leche fresca	. Ensalada de tomate y aceitunas . Espaguetis con tomate frito . Huevo frito . Yogur natural/leche fresca	. Ensalada de tomate y aceitunas . Ensalada de espirales . Tortilla de patatas . Yogur natural/leche fresca
MARTES		. Ensalada de tomate y pepino . Crema de zanahoria . Merluza en salsa verde . Yogur natural/leche fresca	. Ensalada de tomate y pepino . Crema de puerros . Merluza rebozada . Yogur natural/leche fresca	. Ensalada de tomate y pepino . Crema de calabacín . Salmón empanado . Yogur natural/leche fresca	. Ensalada de tomate y pepino . Puré de verduras . Potaje de garbanzos c/espinacas y bacalao . Yogur natural
MIÉRCOLES	. Ensalada de canónigos, fresas . Patatas guisadas con zanahoria . Jurel con tomate . Yogur natural	. Ensalada de canónigos, fresas . Puré de verduras . Potaje de garbanzos c/espinaca y bacalao . Yogur natural	. Ensalada de canónigos, fresas . Judías pintas estof. con verd . Limanda rebozada con ajo/perejil . Yogur natural	. Ensalada de canónigos, fresas . Ensalada de judías blancas con una vinagreta de verduras . Merluza en salsa verde . Yogur natural	. Ensalada de canónigos, fresas . Lentejas estof. con verdura . Empanadillas con pisto de verduras . Yogur natural
JUEVES	. Ensalada de lechuga, zanahoria . Puré de verduras/Gazpacho . Pollo asado con patatas asadas . Yogur natural/leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria . Puré de verduras/ judías verdes . Pollo con salsa de verduras y patatas fritas . Yogur natural/leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria . Puré de verduras/Gazpacho . Pollo empanado con patatas fritas . Yogur natural/leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria . Puré de verduras/Gazpacho . Pollo a la plancha con ajo/perejil con patatas fritas . Yogur natural/leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria . Puré de verduras/Gazpacho . Pollo al ajillo con patatas fritas . Yogur natural/leche fresca
VIERNES	. Ensalada de manzana y espinaca . Guisantes rehogados . Bacalao rebozado con ajo/perejil . Yogur natural	. Ensalada de manzana y espinaca . Lentejas estofadas con verduras . Salmón empanado . Yogur natural	. Ensalada de manzana y espinaca . Puré de verduras . Paella con verduras y guisantes . Yogur natural	. Ensalada de manzana y espinaca . Puré de verduras . Arroz tres delicias . Yogur natural	

Media mañana: fruta entera

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

JUNIO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos	. Zumo de naranja natural Leche fresca sola/eko y galleta/cereales	. Zumo de naranja natural Leche fresca sola o eko pan y 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 o eko/galletas mantequilla
Meriendas	. Fruta Leche fresca y pan mantequilla	. Papilla de fruta y Yogur natural sin azúcar ni edulcorante	. Fruta Leche fresca sola/eko y galleta/cereales	. Papilla de fruta y Yogur natural sin azúcar ni edulcorante	. Fruta Leche fresca sola o eko pan y aceite
Cenas	. Cremas frías de veduras/gazpacho . Pescado rebozado/plancha/guisado	. Ensalada de arroz o de pasta o de patata . 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/ gazpacho . Pizza elaborada en casa o pasta tomate o arroz

JUNIO	Semana del 1 al 3	Semana del 6 al 10	Semana del 13 al 17	Semana del 20 al 24	Semana del 27 al 30
LUNES		. Ensalada de rúcula, tomate y aceitunas . Arroz con tomate frito . Huevo frito . Fruta y leche fresca	. Ensalada de rúcula, tomate y aceitunas . Macarrones con tomate frito . Tortilla de calabacín . Fruta y leche fresca	. Ensalada de rúcula, tomate y aceitunas . Espaguetis con tomate frito . Huevo frito . Fruta y leche fresca	. Ensalada de rúcula, tomate y aceitunas . Ensalada de espirales . Tortilla de patatas . Fruta y leche fresca
MARTES		. Ensalada de lechuga, tomate y pepino . Crema de zanahoria . Merluza en salsa verde . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, tomate y pepino . Crema de puerros . Merluza rebozada . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, tomate y pepino . Crema de calabacín . Salmón empanado . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, tomate y pepino . Potaje de garbanzos con espinacas y bacalao . Fruta y leche fresca
MIÉRCOLES	. Ensalada de canónigos, fresas y queso fresco . Patatas guisadas con zanah . Jurel con tomate . Fruta y yogur natural	. Ensalada de canónigos, fresas y queso fresco . Potaje de garbanzos con espinacas y bacalao . Fruta y yogur natural	. Ensalada de canónigos, fresas y queso fresco . Judías pintas estof. con verd . Limanda rebozada con ajo/perj . Fruta y yogur natural	. Ensalada de canónigos, fresas y queso fresco . Ensalada de judías blancas con una vinagreta de verduras . Merluza en salsa verde . Fruta y yogur natural	. Ensalada de canónigos, fresas y queso fresco . Lentejas estof. con verdura . Empanalillas con pisto de verd. . Fruta y yogur natural
JUEVES	. Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Gazpacho . Pollo asado con patatas asadas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Judías verdes rehog c/patatas . Pollo con salsa de verduras con patatas fritas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Gazpacho . Pollo empanado con patatas fritas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Gazpacho . Pollo a la plancha con ajo/perejil con patatas fritas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Gazpacho . Pollo al ajillo con patatas fritas . Fruta y leche fresca
VIERNES	. Ensalada de espinaca, zanahoria y manzana . Guisantes rehogados . Bacalao rebozado con ajo/perj . Fruta y yogur natural	. Ensalada de espinaca, zanahoria y manzana . Lentejas estof. con verdura . Salmón empanado . Fruta y yogur natural	. Ensalada de espinaca, zanahoria y manzana . Paella con verduras y guisantes . Fruta y yogur natural	. Ensalada de espinaca, zanahoria y manzana . Arroz tres delicias . Fruta y yogur natural	

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 mantequilla	. 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 mantequilla
Cenas	. Cremas frías de veduras/gazpacho . Pescado rebozado/plancha/guisado	. Ensalada de arroz o de pasta o de patata . 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/ gazpacho . 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