

JULIO	Semana del 1 de julio	Semana del 4 al 8	Semana del 11 al 15	Semana del 18 al 22	Semana del 26 al 29
LUNES		. Ensalada de rúcula y melón . Arroz con tomate frito . Huevo frito . Yogur natural/leche fresca	. Ensalada de rúcula y melón . Macarrones con tomate frito . Tortilla de calabacín . Yogur natural/leche fresca	. Ensalada de rúcula y melón . Espaguetis con tomate frito . Tortilla francesa . Yogur natural/leche fresca	FIESTA
MARTES		. Ensalada de tomate y pepino . Crema de calabaza . Filete de ternera empanado . Yogur natural/leche fresca	. Ensalada de tomate y pepino . Puré de verduras/Gazpacho . Limanda rebozada . Yogur natural/leche fresca	. Ensalada de tomate y pepino . Crema de zanahoria . Ternera con tomate con cuscús . Yogur natural/leche fresca	. Ensalada de tomate y pepino . Ensalada de espirales . Tortilla de patatas . Yogur natural/leche fresca
MIÉRCOLES		. Ensalada de canónigos y queso fresco . Coliflor rehogada con patata . Salmón en salsa verde . Yogur natural/leche fresca	. Ensalada de canónigos y queso fresco . Lentejas estofadas con verdura . Empanadillas con pisto de verduras . Yogur natural	. Ensalada de canónigos y queso fresco . Puré de verduras . Paella de verduras y pescado . Yogur natural/leche fresca	. Ensalada de canónigos y queso fresco . Tabulé . Bacalao rebozado con ajo/perejil . Yogur natural/leche fresca
JUEVES		. Ensalada de lechuga, zanahoria . Gazpacho/puré de verduras . Pollo al ajillo con patat. fritas . Yogur natural/leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria . Judías verdes con patatas . Pollo con tomate . Yogur natural/leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria . Gazpacho/puré de verduras . Filete de pollo empanado . Yogur natural/leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria . Gazpacho/puré de verduras . Filete pollo plancha c/zumo limón . Yogur natural/leche fresca
VIERNES	. Ensalada de manzana y espinaca . Puré de verduras . Paella de verduras y pescado . Yogur natural/leche fresca	. Ensalada de manzana y espinaca . Tabulé . Merluza rebozada . Yogur natural/leche fresca	. Ensalada de manzana y espinaca . Crema de calabacín . Jurel con tomate . Yogur natural/leche fresca	. Ensalada de manzana y espinaca . Lentejas con verduras . Merluza en salsa verde . Yogur natural	. Ensalada de manzana y espinaca . Arroz con tomate . Huevo revuelto . Yogur natural/leche fresca

Media mañana: fruta entera

ESTE MENU LO PUEDE ADAPTAR EL EDUCADOR EN FUNCION DEL GRUPO DE NINOS QUE TENGA

JULIO	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/gallt mantequilla
Meriendas	. Fruta Leche sola o eko/pan mantequilla	. Papilla de fruta/ fruta entera y yogur natural	. Fruta Leche sola/eko pan tomate aceite	. Papilla de fruta/ fruta entera y yogur natural	. Fruta Leche sola o eko/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

JULIO	Semana del 1 de julio	Semana del 4 al 8	Semana del 11 al 15	Semana del 18 al 22	Semana del 26 al 29
LUNES		. Ensalada de rúcula, melón y aceitunas negras . Arroz con tomate frito . Huevo frito . Fruta y leche fresca	. Ensalada de rúcula, melón y aceitunas negras . Macarrones con tomate frito . Tortilla de calabacín . Fruta y leche fresca	. Ensalada de rúcula, melón y aceitunas negras . Espaguetis con tomate frito . Tortilla francesa . Fruta y leche fresca	FIESTA
MARTES		. Ensalada de lechuga, tomate y pepino . Crema de calabaza . Filete de ternera empanado . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, tomate y pepino . Gazpacho . Limanda rebozada . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, tomate y pepino . Crema de zanahoria . Ternera con tomate con cuscús . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, tomate y pepino . Ensalada de espirales . Tortilla de patatas . Fruta y leche fresca
MIERCOLES		. Ensalada de canónigos, sandía y queso fresco . Coliflor rehogada con patata . Salmón en salsa verde . Fruta y yogur natural	. Ensalada de canónigos, sandía y queso fresco . Lentejas estofadas con verduras . Empanadillas con pisto de verduras . Fruta y yogur natural	. Ensalada de canónigos, sandía y queso fresco . Paella de verduras y pescado . Fruta y yogur natural	. Ensalada de canónigos, sandía y queso fresco . Tabulé . Bacalao rebozado con ajo/perejil . Fruta y yogur natural
JUEVES		. Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Gazpacho . Pollo al ajillo con patatas fritas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Judías verdes con patatas . Pollo con tomate . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Gazpacho . Filete de pollo empanado . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Gazpacho . Filete pollo plancha c/zumo limón . Fruta y leche fresca
VIERNES	. Ensalada de espinaca, zanahoria y manzana . Paella de verduras y pescado . Fruta y yogur natural	. Ensalada de espinaca, zanahoria y manzana . Tabulé . Merluza rebozada . Fruta y yogur natural	. Ensalada de espinaca, zanahoria y manzana . Crema de calabacín . Jurel con tomate . Fruta y yogur natural	. Ensalada de espinaca, zanahoria y manzana . Lentejas con verduras . Merluza en salsa verde . Fruta y yogur natural	. Ensalada de espinaca, zanahoria y manzana . Arroz con tomate . Huevo revuelto . Fruta y yogur natural

JULIO	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 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