

SEPTIEMBRE	Semana del 7 al 9	Semana del 12 al 16	Semana del 19 al 23	Semana del 26 al 30
LUNES		FIESTA	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de tomate y aceitunas negras . Macarrones con tomate frito . Tortilla francesa . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de tomate y aceitunas negras . Sopa de fideos . Tortilla de patatas . Yogur natural/leche fresca
MARTES		. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de tomate y pepino . Arroz con tomate frito . Huevo revuelto/frito . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de tomate y pepino . Crema de calabacín . Merluza rebozada ajoy perjl con patatas fritas . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de tomate y pepino . Puré de verduras . Estofado de ternera con cuscús . Yogur natural/leche fresca
MIÉRCOLES	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de canónigos y aceitunas . Espaguettis con tomate frito . Tortilla de calabacín . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de canónigos y aceitunas . Puré de verduras/potaje . Merluza rebozada con ajo/perejil . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de canónigos y aceitunas . Sopa de fideos . Cocido de garbanzos,verdura y pollo . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de canónigos y aceitunas . Puré de verduras/ Tabulé . Bacalao rebozado ajo y perejil . Yogur natural
JUEVES	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y zanahoria . Puré de verduras/judía verde c/pat . Pollo con tomate y patat frita . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y zanhor . 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 c/patatas . Pollo al ajillo 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
VIERNES	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de espinacas y queso fresco . Puré de verduras . Paella de verduras, pollo y pescado . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y aceitunas . Puré de verduras/ Tabulé . Jurel con tomate . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y aceitunas . Puré de verdura/ lentejas . Limanda rebozada con ajo/perejil . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de espinacas y queso fresco . Puré de verduras/ judías pintas . Merluza con tomate . Yogur natural

ESTE MENÚ LO ELIGIRAN LAS EDUCADORAS EN FUNCION DE LA MADUREZ DE LOS NIÑOS

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

	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 tomat 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 ensalad	. Cuscús o pasta cocida con tomate . Huevo en tortilla o revuelto	. Ensalada variada/ gazpacho .Pizza elaborada en casa o pasta tomate o arroz

SEPTIEMBRE	Semana del 7 al 9	Semana del 12 al 16	Semana del 19 al 23	Semana del 26 al 30
LUNES		F I E S T A	<ul style="list-style-type: none"> . Ensalada de rúcula, tomate y aceitunas negras . Macarrones con tomate . Tortilla francesa . Yogur natural/leche fresca 	<ul style="list-style-type: none"> . Ensalada de rúcula, tomate y aceitunas negras . Sopa de fideos . Tortilla de patata . Yogur natural/leche fresca
MARTES		<ul style="list-style-type: none"> . Ensalada de lechuga, tomate y pepino . Arroz con tomate frito . Huevo revuelto o frito . Yogur natural/leche fresca 	<ul style="list-style-type: none"> . Ensalada de lechuga, tomate y pepino . Crema de calabacín . Merluza rebozada con ajo/perj y patatas fritas . Yogur natural/leche fresca 	<ul style="list-style-type: none"> . Ensalada de lechuga, tomate y pepino . Puré de verduras . Estofado de ternera con cuscús . Yogur natural/leche fresca
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> . Ensalada de canónigos, tomate y aceitunas . Espaguetti con tomate . Tortilla de calabacín . Yogur natural/leche fresca 	<ul style="list-style-type: none"> . Ensalada de canónigos, tomate y aceitunas . Potaje de garbanzos con verduras. . Merluza rebozada con ajo/perejil . Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> . Ensalada de canónigos, tomate y aceitunas . Sopa de cocido . Cocido: garbanzos, verduras, pollo y ternera . Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> . Ensalada de canónigos, tomate y aceitunas . Tabulé . Bacalao rebozado con ajo/perejil . Yogur natural
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> . Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Judías verdes rehogadas c/patatas . Pollo con tomate y cuscús . Yogur natural/leche fresca 	<ul style="list-style-type: none"> . Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Gazpacho . Pechuga de pollo plancha con ajo y perejil y patatas fritas . Yogur natural/leche fresca 	<ul style="list-style-type: none"> . Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Brecol con patatas . Pollo al ajillo con cuscús . Yogur natural/leche fresca 	<ul style="list-style-type: none"> . Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Gazpacho . Pollo asado con patatas fritas . Yogur natural/leche fresca
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> . Ensalada de espinacas, queso fresco y manzana . Paella de pollo y pescado . Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> . Ensalada de espinacas, queso fresco y manzana . Tabulé . Jurel con tomate . Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> . Ensalada de espinacas, queso fresco y manzana . Lentejas estof/ verduras . Limanda rebozada con ajo/perejil . Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> . Ensalada de espinacas, queso fresco y manzana . Judías pintas estofadas/verduras . Merluza con tomate . Yogur natural

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos	<ul style="list-style-type: none"> . Zumo de naranja natural/Fruta . Pan con queso fresco y rodajas tomate 	<ul style="list-style-type: none"> . Zumo de naranja natural/Fruta . Leche fresca sola/eko yogur y pan tomat aceite 	<ul style="list-style-type: none"> . Zumo de naranja natural/Fruta . Leche frsca sola o eko o yogur y pan mantequilla 	<ul style="list-style-type: none"> . Zumo de naranja natural/Fruta . Leche fresca sola/eko yogur y pan y aceite 	<ul style="list-style-type: none"> . Zumo de naranja natural/Fruta . Leche fresca sola/eko yogur y pan tomat aceite
Meriendas	<ul style="list-style-type: none"> . Fruta . Leche fresca y pan mantequilla 	<ul style="list-style-type: none"> . Fruta . Leche fresca o yogur y pan tomat aceite 	<ul style="list-style-type: none"> . Fruta . Pan con queso fresco y rodajas tomate 	<ul style="list-style-type: none"> . Fruta . Leche fresca y pan con aceite 	<ul style="list-style-type: none"> . Fruta . Leche fresca y pan mantequilla
Cenas	<ul style="list-style-type: none"> . Cremas frías de veduras/gazpacho . Pescado rebozado/plancha/guisado 	<ul style="list-style-type: none"> . Ensalada de arroz o de pasta o de patata . Huevo en tortilla o revuelto 	<ul style="list-style-type: none"> . Verduras cocidas o guisantes . Croquetas/empanadillas con ensalada 	<ul style="list-style-type: none"> . Cuscús o pasta cocida con tomate . Huevo en tortilla o revuelto 	<ul style="list-style-type: none"> . 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