

MAYO	Semana del 2 al 6	Semana del 9 al 13	Semana del 16 al 20	Semana del 23 al 27	Semana del 30 al 31
LUNES	NO LECTIVO	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de escarola y tomate . Arroz con tomate . Huevo frito . Yogur natural/leche fresca	NO LECTIVO	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de escarola y tomate . Espirales con tomate . Huevo revuelto con espárragos . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de escarola y tomate . Sopa de fideos . Tortilla de patata . Yogur natural/leche fresca
MARTES	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de tomate y pepino . Macarrones con tomate . Tortilla de patata . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de tomate y pepino . Puré de verduras . Merluza con salsa de zanahoria . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de tomate y pepino . Espaguetis con champiñón y puerros . Tortilla francesa . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de tomate y pepino . Puré de verduras/Gazpacho . Ternera en salsa de zanahoria y cuscús . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de tomate y pepino . Puré de verdura . Lentejas estofadas c/verdura y quinoa . Yogur natural
MIÉRCOLES	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de brotes y fresas . Puré de verdura/ potaje . Limanda rebozada con ajo/perejil . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de brotes y fresas . Sopa de fideos . Garbanzos, verdura, pollo y ternera . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de brotes y fresas . Puré de verduras . Judías pintas estofadas c/verdura y arroz . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de brotes y fresas . Lentejas/ puré de verduras . Merluza en salsa verde . Yogur natural	
JUEVES	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga, zanahoria . Coliflor con patata/puré verduras . Pollo asado con patatas fritas . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga, zanahoria . Brécol con patata/ puré verduras . Pollo al ajillo con patatas fritas . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga, zanahoria . Judías verdes con patata/puré verduras . Pollo con tomate y patatas fritas . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga, zanahoria . Acelgas con patata/ puré verduras . Pechuga de pollo plancha con ajo y perejil y patatas fritas . Yogur natural/leche fresca	
VIERNES	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de queso fresco/manzana . Puré de verdura . Patatas guisadas con salmón . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de queso fresco/manzana . Puré de verduras . Paella de verduras y garrafón . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de queso fresco/manzana . Puré de verduras . Patatas guisadas con zanahoria . Palometa con tomate . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de queso fresco/manzana . Potaje de verduras/ puré de verduras . Bacalao rebozado . Yogur natural	

MAYO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos	. Zumo de naranja natural Leche sola/eko y galleta/cereales	. Zumo de naranja natural Leche sola/eko pan tomate aceite	. Zumo de naranja natural Leche sola o eko/pan mantequilla	. Zumo de naranja natural Leche sola o eko pan y aceite	. Zumo de naranja natural Leche sola/eko pan tomate aceite
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	. 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 verd . 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 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

MAYO	Semana del 2 al 6	Semana del 9 al 13	Semana del 16 al 20	Semana del 23 al 27	Semana del 30 al 31
LUNES	NO LECTIVO	. Ensalada de escarola, tomate y aceitunas . Arroz con tomate . Huevo frito . Fruta y leche fresca	NO LECTIVO	. Ensalada de escarola, tomate y aceitunas . Espirales con tomate . Huevo revuelto con espárragos . Fruta y leche fresca	. Ensalada de escarola, tomate y aceitunas . Sopa de fideos . Tortilla de patata . Fruta y leche fresca
MARTES	. Ensalada de lechuga, tomate y pepino . Macarrones con tomate . Tortilla de patata . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, tomate y pepino . Puré de verduras . Merluza con salsa de zanahor. . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, tomate y pepino . Espaguetis con champiñón y puerros . Tortilla francesa . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, tomate y pepino . Gazpacho . Ternera c/salsa zanahoria y cuscús . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, tomate y pepino . Lentejas estofadas c/verdura y quinoa . Fruta y yogur natural
MIÉRCOLES	. Ensalada de brotes tiernos de lechugas, fresas y queso . Potaje de verdura y garbanzos . Limanda rebozada con ajo/perejil . Fruta y leche fresca	. Ensalada de brotes tiernos de lechugas, fresas y queso . Sopa de cocido con fideos . Cocido de garbanzos, verdura, pollo y ternera . Fruta y yogur natural	. Ensalada de brotes tiernos de lechugas, fresas y queso . Judías pintas estofadas c/verdura y arroz . Fruta y yogur natural	. Ensalada de brotes tiernos de lechugas, fresas y queso . Lentejas con verdura . Merluza en salsa verde . Fruta y yogur natural	
JUEVES	. Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Coliflor rehogada con patata . Pollo asado con patatas fritas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Brocol con patatas . Pollo al ajillo con patatas fritas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Judías verdes rehogada c/patatas . Pollo con tomate y patatas fritas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Acelgas rehogadas con patatas . Pechuga de pollo plancha con ajo y perejil y patatas fritas . Fruta y leche fresca	
VIERNES	. Ensalada de espinaca, queso fresco y manzana . Patatas con salmón . Fruta y yogur natural	. Ensalada de espinaca, queso fresco y manzana . Paella con verduras y garrafón . Fruta y yogur natural	. Ensalada de espinaca, queso fresco y manzana . Patatas guisadas con zanahoria . Palometa con tomate . Fruta y yogur natural	. Ensalada de espinaca, queso fresco y manzana . Potaje de garbanzos con verduras . Bacalao rebozado . Fruta y yogur natural	

MAYO	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 frasca sola o eko o yogur y pan mantequilla	. 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 tomate 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	. Puré de verduras/ sopa de fideos/legumbres . Pescado rebozado/plancha/guisado	. Arroz o pasta cocidao patatas guisdas . 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 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