

FEBRERO	Semana del 1 al 5	Semana del 8 al 12	Semana del 15 al 19	Semana del 22 al 26
LUNES	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de zanahoria y lechuga . Arroz con tomate . Huevo revuelto o frito . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de zanahoria y lechuga . Sopa de fideos . Tortilla de patatas . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y zanahoria . Macarrones con tomate . Huevo revuelto calab y puerros . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de zanahoria y lechuga . Espagueti con tomate . Tortilla francesa de queso . Yogur natural/leche fresca
MARTES	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y tomate . Crema de calabacín ecológico . Filete de ternera empanado . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verdura . Ternera con salsa de zanahoria y cuscús . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y tomate . Coliflor rehogada con patatas . Ternera de tomate y patatas fritas . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y tomate . Crema de puerros ecológicos . Merluza en salsa verde . Yogur natural/leche fresca
MIÉRCOLES	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y aceituna . Potaje de legumbre y verdura . Limanda rebozada con ajo/prej . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y aceituna . Puré de verdura/ j. blancas . Salmón empanado . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y aceituna . Puré de verduras/ lentejas . Merluza rebozada con ajo/prej . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y aceituna . Puré de verdura/ j. pintas . Salmón empanado . Yogur natural
JUEVES	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y zanahoria . Puré verd/ j. verdes reh patta . Muslos de pollo al ajillo . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y zanahoria . Puré de verdura/ acelgas . Pollo en pepitoria con cuscús . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y zanahoria . Puré de calabaza ecológica . Pollo a sado con patatas asadas . Yogur natural/leche fresca	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y zanahoria . Puré de verdura/ menestra verd . Pollo con tomate y ptatas fritas . Yogur natural/leche fresca
VIERNES	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y manza. . Puré de verdura/ lentejas verd . Bacalao con tomate . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y manza. . Puré de verdura/ j. pintas . Palometa con tomate . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y manzan . Puré de verduras . Paella de carne de pollo y pescado . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y manza. . Puré de verduras/sopa de fideos . Garbanzos con ternera/pollo/verduras . Yogur natural

FEBRERO	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

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

FEBRERO	Semana del 1 al 5	Semana del 8 al 12	Semana del 15 al 19	Semana del 22 al 26
LUNES	. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso . Arroz c/tomate y huevo frito . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso . Sopa de fideos . Tortilla de patatas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso . Macarrones con tomate . Huevos revueltos con puerros y calabacines . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Espagueti con tomate . Tortilla francesa de queso . Fruta y leche fresca
MARTES	. Ensalada de lechuga, zanahor y naranja . Crema de calabacín ecológico . Filete de ternera empanado . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahor y naranja . Puré de verdura . Ternera con salsa de zanahoria con cuscús . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahor y naranja . Coliflor rehogada con patatas . Ternera de tomate con patatas fritas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso . Crema de puerros ecológicos . Merluza en salsa verde . Fruta y leche fresca
MIERCOLES	. Ensalada lechuga, tomate y aceitunas . Potaje de verdura y legumbre . Limanda rebozada con ajo/prej . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Judías blancas estofadas con verduras . Salmón empanado . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Lentejas estofadas c/verdura . Merluza rebozada con ajo/prej . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Judías pintas estofad c/verdura . Salmón empanado . Fruta y yogur natural
JUEVES	. Ensalada de lechuga, zanahor. tomate . J verdes rehog con patatas . Muslos de pollo al ajillo . Frutas y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahor. tomate . Acelgas rehogadas c/patatas . Pollo en salsa con pepitoria y cuscús . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahor. tomate . Crema de calabaza ecológica . Pollo asado con patatas asadas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahor. tomate . Menestra de verduras . Pollo con tomate y patatas frita . Fruta y leche fresca
VIERNES	. Ensalada de lechuga, aceitunas y manzana . Lentejas estofadas c/verdura . Bacalao con tomate . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, aceitunas y manzana . Judías pintas estofad c/verdura . Palometa con tomate . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, aceitunas y manzana . Paella de carne de pollo y pescado . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, aceitunas y manzana . Sopa de cocido con fideos . Cocido de garbanzos con verd. carne de ternera y pollo . Fruta y yogur natural

FEBRERO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos	. Zumo de naranja natural Leche fresca sola/eko y galleta/cereal	. Zumo de naranja natural Leche fresca sola/eko pan tomat aceite	. Zumo de naranja natural . Leche frsca sola o eko/pan manteq	. Zumo de naranja natural Leche fresca sola o eko pan y aceite	. Zumo de naranja natural Leche fresca sola/eko pan tomat aceite
Meriendas	. Fruta . Leche fresca y pan mantequil	. Fruta . Yogur natural y galletas/cereal	. Fruta . Pan con queso	. Fruta . Leche fresca y pan con aceite	. Fruta . Leche fresca y pan mantequil

Nota: se puede sustituir el pan con mantequilla por aceite de oliva. Al pan con queso se le puede añadir una cucharadita de miel.

Verduras ecológicas: brécol, calabacín, calabaza, cebolla, coliflor, guisantes, pimiento verde y rojo, puerro, tomate con piel para salsa y zanahoria