

JULIO	Semana del 1 al 2	Semana del 5 al 9	Semana del 12 al 16	Semana del 19 al 23	Semana del 26 al 30
LUNES		. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso . Espirales pasta y tomate frito . Tortilla de patatas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Espaguetis con tomate frito . Tortilla francesa de queso . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso . Macarrones con tomate frito . Tortilla de calabacín y cebolleta . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso . Espaguetis con tomate frito . Tortilla de patatas . Fruta y leche fresca
MARTES		. Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Crema de calabaza . Filete de ternera empanado . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Crema de calabacín . Limanda rebozada . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Crema de zanahoria . Ternera con tomate y patatas fritas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Crema de puerros . Merluza con salsa de zanahoria con patatas fritas. . Fruta y leche fresca
MIÉRCOLES		. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Coliflor rehogada con patata . Salmón a la plancha . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Lentejas estofadas con verduras . Empanadillas con pisto de verduras . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Paella de verduras, pollo y pescado . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Espirales pasta y tomate frito . Salmón a la plancha . Fruta y yogur natural
JUEVES	. Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Judías verdes con tomate frito . Pollo al ajillo con patat. fritas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Gazpacho . Pollo en pepitoria con patatas fritas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Brocoli con patatas . Pollo con tomate con patatas fritas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Gazpacho . Filete pollo empanado y patatas fritas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Crema de calabacín . Filete de pollo plancha ajo y perejil con patatas fritas . Fruta y leche fresca
VIERNES	. Ensalada de lechuga, zanahoria y manzana . Paella de verduras, pollo y pescado . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, zanahoria y manzana . Arroz con tomate . Bacalao rebozado con ajo/perejil . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, zanahoria y manzana . Crema de calabaza . Merluza en salsa verde . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, zanahoria y manzana . Lentejas con verduras . Bacalao rebozado con ajo/perj . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, zanahoria y manzana . Arroz con tomate . Huevo revuelto . Fruta y yogur natural

JULIO	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 fresca 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 mantequilla	. Fruta . Yogur natural y galletas/cereales	. Fruta . Pan con queso	. Fruta . Leche fresca y pan con aceite	. Fruta . Leche fresca y pan mantequilla

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

JULIO	Semana del 1 al 2	Semana del 5 al 9	Semana del 12 al 16	Semana del 19 al 23	Semana del 26 al 30
LUNES		. Fruta . Ensalada de lechuga, zanahoria . Espirales pasta y tomate fritas . Tortilla de patatas . Yogur natural/leche fresca	. Fruta . Ensalada de lechuga, zanahoria . Espagueti con tomate . Tortilla francesa de queso . Yogur natural/leche fresca	. Fruta . Ensalada de lechuga, zanahoria . Macarrones con tomate frito . Tortilla de calabacín y cebolleta . Yogur natural/leche fresca	. Fruta . Ensalada de lechuga, zanahoria . Espagueti con tomate . Tortilla de patatas . Yogur natural/leche fresca
MARTES		. Fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Crema de calabaza . Filete de ternera empanado . Yogur natural/leche fresca	. Fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Crema de calabacín . Limanda rebozada . Yogur natural/leche fresca	. Fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Crema de zanahoria . Ternera con tomate y patatas fritas . Yogur natural/leche fresca	. Fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Crema de puerros . Merluza con salsa de zanahoria con patatas fritas . Yogur natural/leche fresca
MIÉRCOLES		. Fruta . Ensalada de tomate y aceitunas . Coliflor rehogada con patata . Salmón a la plancha . Yogur natural/leche fresca	. Fruta . Ensalada de tomate y aceitunas . Lentejas estofadas con verduras . Empanadillas con pisto de verduras . Yogur natural	. Fruta . Ensalada de tomate y aceitunas . Paella de verduras, pollo y pescado . Yogur natural/leche fresca	. Fruta . Ensalada de tomate y aceitunas . Espirales pasta y tomate fritas . Salmón a la plancha . Yogur natural/leche fresca
JUEVES	. Fruta . Ensalada de lechuga, zanahoria . Judías verdes con tomate frito . Pollo al ajillo con patat. fritas . Yogur natural/leche fresca	. Fruta . Ensalada de lechuga, zanahoria . Gazpacho/puré de verduras . Pollo en pepitoria con patatas fritas . Yogur natural/leche fresca	. Fruta . Ensalada de lechuga, zanahoria . Brocoli con patatas . Pollo con tomate con patatas fritas . Yogur natural/leche fresca	. Fruta . Ensalada de lechuga, zanahoria . Gazpacho/puré de verduras . Filete de pollo empanado con patatas fritas. . Yogur natural/leche fresca	. Fruta . Ensalada de lechuga, zanahoria . Crema de calabacín . Filete de pollo plancha ajo y perejil con patatas fritas . Yogur natural/leche fresca
VIERNES	. Fruta . Ensalada de lechuga y manzana . Puré de verduras . Paella de verduras, pollo y pescado . Yogur natural/leche fresca	. Fruta . Ensalada de lechuga y manzana . Arroz con tomate . Bacalao rebozado con ajo/perejil . Yogur natural/leche fresca	. Fruta . Ensalada de lechuga y manzana . Crema de calabaza . Merluza en salsa verde . Yogur natural/leche fresca	. Fruta . Ensalada de lechuga y manzana . Lentejas con verduras . Bacalao rebozado con ajo/perejil . Yogur natural	. Fruta . Ensalada de lechuga y manzana . Arroz con tomate . Huevo revuelto . Yogur natural/leche fresca

JULIO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos	. Zumo de naranja natural Leche sola/eko y galleta/cereales	. Zumo de naranja natural Leche sola o eko pan y 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 o eko/gallt mantequilla
Meriendas	. Fruta . Leche con cereales infla/galletas	. Papilla de fruta y yogur natural	. Fruta . Leche con cereales infla/galletas	. Papilla de fruta y yogur natural	. Fruta . Leche con cereales infla/galletas

ESTE MENU LO PUEDE ADAPTAR EL EDUCADOR (PIDIENDO MAS PURÉS O ALIMENTOS SOLIDOS) EN FUNCION DEL GRUPO DE NIÑOS QUE TENGA