






















































# MAYORES:



	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
Lunes	<b>COMIDA:</b> Macarrones con queso.   Tortilla francesa con ensalada  Fruta de temporada.	<b>COMIDA:</b> Puré de verduras.  Tortilla de patatas.  Fruta de temporada	<b>COMIDA:</b> Lentejas con chorizo. Cinta de lomo a la plancha con zanahoria rallada. Fruta de temporada	<b>COMIDA:</b> Arroz a la cubana ( arroz, huevos revueltos, salchichas y tomate frito.)  Fruta de temporada.	<b>COMIDA:</b> Espirales carbonara.    Capricho de Calamar con ensalada.     Fruta de temporada.
Martes	<b>COMIDA:</b> Lentejas estofadas. Salchichas frescas con ensalada. Yogurt. 	<b>COMIDA:</b> Alubias blancas con chorizo. Empanadillas de atún al horno con tomate natural.    Yogurt. 	<b>COMIDA:</b> Judías verdes con patatas rehogadas. Merluza en salsa verde.  Yogurt. 	<b>COMIDA:</b> Judías pintas con verduras. Croquetas de cocido caseras.    Yogurt. 	<b>COMIDA:</b> Crema de champiñón. Albóndigas de ternera con cous-cous.   Yogurt. 
Miércoles	<b>COMIDA:</b> Crema de calabacín. Filete de merluza asada con verduras.   Fruta de temporada.	<b>COMIDA:</b> Ensalada de tomate y maíz. Paella mixta (pollo, gambas y calamar).    Fruta de temporada.	<b>COMIDA:</b> Sopa de cocido.  Cocido completo. Fruta de temporada.	<b>COMIDA:</b> Guiso de patatas con verduras variadas.   Boquerones rebozados  Fruta de temporada.	<b>COMIDA:</b> Garbanzos estofados. Merluza a la andaluza  Fruta de temporada.
Jueves	<b>COMIDA:</b> Puchero andaluz (garbanzos, sopa de arroz, ternera, pollo, jamón, verduras, etc.) Yogurt. 	<b>COMIDA:</b> Guisantes con jamón Hamburguesa de pollo a la plancha con ensalada. Yogur 	<b>COMIDA:</b> Arroz tres delicias. Tortilla de atún con ensalada.  Yogurt. 	<b>COMIDA:</b> Consomé de ave. Espaguetis a la boloñesa.   Gelatina de sabores sin azúcar	<b>COMIDA:</b> Arroz con brócoli. Pechuga de pavo asada con verduritas. Yogur. 
Viernes	<b>COMIDA:</b> Coliflor gratinada.  Filete ruso con patatas paja. Fruta de temporada.	<b>COMIDA:</b> Lacitos con tomate.    Salmón a la naranja.    Fruta de temporada.	<b>COMIDA:</b> Crema de calabaza. Pollo asado con cebolla y pimiento. Fruta de temporada.	<b>COMIDA:</b> Crema de guisantes. Redondo de ternera en su jugo con puré de patata.  Fruta de temporada.	<b>COMIDA:</b> Lentejas a la jardinera. Huevos revueltos con calabacín.  Fruta de temporada.

# Alergenos:








- Para los alérgicos a la leche esta se sustituirá por bebida o yogur de soja o será eliminada de la receta.
- Para los celíacos las pastas de trigo serán sustituidas por pastas de arroz o maíz, los empanados y rebozados se harán a la plancha. Las galletas, panes, cereales y repostería casera serán sin gluten.
- Para los alérgicos al huevo, pescado, moluscos y crustáceos estos serán eliminados de la receta y/o sustituidos por otros alimentos que serán notificados en la agenda escolar.

## DESAYUNOS Y MERIENDAS MAYORES:

	Desayunos	Meriendas
Lunes	Yogur natural con avena y fruta de temporada.  	Bocadillo de jamón york y queso y batido de fruta casero.  
Martes	Pan tostado integral con jamón york, fruta y leche.  	Papilla de frutas o fruta troceada y leche.  
Miércoles	Pan tostado con tomate natural y batido de fruta casero.  	Repostería casera saludable y vaso de leche.   
Jueves	Vaso de leche con repostería casera saludable.   	Papilla de frutas o fruta troceada y leche.  
Viernes	Yogurt natural con avena y fruta de temporada.  	Sandwich de pavo y vaso de leche.  

## MENUS COMIDA Y MERIENDA PEQUEÑOS:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>COMIDA:</b>  <b>Puré de verduras con pescado.</b>                      (Patata, zanahoria, puerro, calabacín, judías verde y calabaza.)   <b>Primer Danone o yogurt.</b> </p> <p><b>MERIENDA:</b>  <b>Papilla de frutas</b>                      (Naranja, manzana, pera, plátano y galletas.) </p>	<p><b>COMIDA:</b>  <b>Puré de verduras con pollo.</b>                      (Patata, zanahoria, puerro, calabacín, judías verdes y calabaza.)   <b>Primer Danone o yogurt.</b> </p> <p><b>MERIENDA:</b>  <b>Papilla de frutas</b>                      (Naranja, manzana, pera, plátano y galletas.) </p>	<p><b>COMIDA:</b>  <b>Puré de verduras con legumbre.</b>                      (Patata, zanahoria, puerro, calabacín, judías verdes y calabaza.)   <b>Primer Danone o yogurt.</b> </p> <p><b>MERIENDA:</b>  <b>Papilla de frutas</b>                      (Naranja, manzana, pera, plátano y galletas.) </p>	<p><b>COMIDA:</b>  <b>Puré de verduras con ternera.</b>                      (Patata, zanahoria, puerro, calabacín, judías verdes y calabaza.)   <b>Primer Danone o yogurt.</b> </p> <p><b>MERIENDA:</b>  <b>Papilla de frutas</b>                      (Naranja, manzana, pera, plátano y galletas.) </p>	<p><b>COMIDA:</b>  <b>Puré de verduras con pavo.</b>                      (Patata, zanahoria, puerro, calabacín, judías verdes y calabaza.)   <b>Primer Danone o yogurt.</b> </p> <p><b>MERIENDA:</b>  <b>Papilla de frutas</b>                      (Naranja, manzana, pera, plátano y galletas.) </p>