

MENÚ COMIDAS MAYORES



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

Alérgenos:













- **LECHE:** Se sustituirá por bebida o yogur de soja. En las recetas de salsas será sustituida por salsa de tomate. Las croquetas caseras serán sustituidas por pavo a la plancha.
- **CELIACOS:** Las pastas de trigo serán sustituidas por pastas de arroz o maiz, los empanados y rebozados se harán a la plancha. Las galletas, panes, cereales y repostería casera serán sin gluten.
- **HUEVO:** Será eliminado de la receta o sustituido por pollo a la plancha.
- **PESCADOS, MOLUSCOS Y CRUSTACEOS:** Serán eliminados de la receta o sustituidos por ternera a la plancha.

DESAYUNOS Y MERIENDAS MAYORES:

	Desayunos	Meriendas
Lunes	Yogur natural y fruta de temporada.  	Bocadillo de jamón york y leche.  
Martes	Pan tostado integral con jamón york y leche.  	Papilla de frutas o fruta troceada y leche.  
Miércoles	Pan tostado con tomate natural y leche.  	Repostería casera saludable y leche.   
Jueves	Leche con repostería casera saludable.   	Papilla de frutas o fruta troceada y leche.  
Viernes	Yogurt natural y fruta de temporada.  	Bocadillo de pavo y leche.  

MENUS COMIDA Y MERIENDA PEQUEÑOS:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
COMIDA: Puré de verduras con pescado. (Patata, zanahoria, puerro, calabacín, judías verde y calabaza.)  Yogurt. 	COMIDA: Puré de verduras con pollo. (Patata, zanahoria, puerro, calabacín, judías verdes y calabaza.) Yogurt. 	COMIDA: Puré de verduras con legumbre. (Patata, zanahoria, puerro, calabacín, judías verdes y calabaza.) Yogurt. 	COMIDA: Puré de verduras con ternera. (Patata, zanahoria, puerro, calabacín, judías verdes y calabaza.) Yogurt. 	COMIDA: Puré de verduras con pavo. (Patata, zanahoria, puerro, calabacín, judías verdes y calabaza.) Yogurt. 
MERIENDA: Papilla de frutas (Naranja, manzana, pera, plátano y galleta.) 	MERIENDA: Papilla de frutas (Naranja, manzana, pera, plátano y galleta.) 	MERIENDA: Papilla de frutas (Naranja, manzana, pera, plátano y galleta.) 	MERIENDA: Papilla de frutas (Naranja, manzana, pera, plátano y galleta.) 	MERIENDA: Papilla de frutas (Naranja, manzana, pera, plátano y galleta.) 