

CURSO 2020 -2021

MENUS MAYORES:



	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
Lunes	COMIDA: Macarrones con tomate y queso. Cinta de lomo a la plancha con ensalada. Fruta de temporada.	COMIDA: Arroz tres delicias. Abadejo al horno con verduras asadas. Fruta de temporada	COMIDA: Puré de verduras. Tortilla de patatas con ensalada. Fruta de temporada	COMIDA: Arroz a la cubana (arroz, huevos revueltos, salchichas y tomate frito.) Fruta de temporada.	COMIDA: Lacitos con salsa de queso. Tortilla francesa con ensalada. Fruta de temporada.
Martes	COMIDA: Crema de calabacín. Filete de merluza asada con guisantes. Yogurt. 	COMIDA: Judías verdes rehogadas. Lomo de sajonia a la plancha con ensalada. Yogurt. 	COMIDA: Espirales salteados con verduras. Filete de ternera a la plancha con tomate natural. Yogurt. 	COMIDA: Estofado de ternera con zanahorias, guisantes y judías verdes. Cous-cous. Yogurt. 	COMIDA: Crema de puerros. Albóndigas de ternera en salsa. Yogurt.
Miércoles	COMIDA: Lentejas estofadas. Salchichas frescas con ensalada. Fruta de temporada.	COMIDA: Alubias blancas con chorizo. Empanadillas de atún al horno con ensalada. Fruta de temporada.	COMIDA: Sopa de cocido. Cocido completo. Fruta de temporada.	COMIDA: Judías pintas con verduras. Albóndigas de pescado en salsa. Fruta de temporada.	COMIDA: Garbanzos estofados. Marrajo a la plancha con ensalada. Fruta de temporada.
Jueves	COMIDA: Ensalada de tomate y maíz. Paella mixta (pollo, gambas y calamar). Yogurt. 	COMIDA: Crema de champiñón. Magro con tomate y pimientos asados. Gelatina de sabores.	COMIDA: Arroz con brócoli. Merluza en salsa verde. Yogurt. 	COMIDA: Crema de calabaza. Pollo asado con cebolla y pimiento. Natillas caseras. 	COMIDA: Patatas a la riojana. Pechuga de pavo asada con verduritas. Yogur.
Viernes	COMIDA: Coliflor gratinada. Redondo en sujuco con puré de patatas. Fruta de temporada.	COMIDA: Consome de ave. Lasaña boloñesa con calabacín y pasta. Fruta de temporada.	COMIDA: Guisantes con jamón. Pollo al ajillo con patatas paja. Fruta de temporada.	COMIDA: Espaguetis carbonara. Capricho de calamar con ensalada. Fruta de temporada.	COMIDA: Arroz con tomate. Croquetas de cocido caseras. 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	Vaso de leche con cereales.  	Bocadillo de jamón york y queso y vaso de zumo.  
Martes	Pan tostado con aceite y jamón york o pavo y vaso de zumo. 	Papilla de frutas o fruta troceada con galletas María. 
Miércoles	Vaso de leche con nesquik y galletas María.  	Repostería casera y vaso de leche.  
Jueves	Vaso de leche con repostería casera.  	Papilla de frutas o fruta troceada con galletas María. 
Viernes	Yogurt natural con pizza de fruta (pera, manzana, plátano) 	Sandwich de Nocilla y vaso de 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.) 


Primer Danone o yogurt. 

MERIENDA:

Papilla de frutas
 (Naranja, manzana, pera, plátano y galletas.) 

COMIDA:

Puré de verduras con pollo.
 (Patata, zanahoria, puerro, calabacín, judías verdes y calabaza.)


Primer Danone o yogurt. 

MERIENDA:


Papilla de frutas
 (Naranja, manzana, pera, plátano y galletas.) 

COMIDA:

Puré de verduras con legumbre.
 (Patata, zanahoria, puerro, calabacín, judías verdes y calabaza.)


Primer Danone o yogurt. 

MERIENDA:

Papilla de frutas
 (Naranja, manzana, pera, plátano y galletas.) 

COMIDA:

Puré de verduras con ternera.
 (Patata, zanahoria, puerro, calabacín, judías verdes y calabaza.)


Primer Danone o yogurt. 

MERIENDA:

Papilla de frutas
 (Naranja, manzana, pera, plátano y galletas.) 

COMIDA:

Puré de verduras con pavo.
 (Patata, zanahoria, puerro, calabacín, judías verdes y calabaza.)

Primer Danone o yogurt. 

MERIENDA:

Papilla de frutas
 (Naranja, manzana, pera, plátano y galletas.) 