









# CURSO 2020 -2021

## MENUS MAYORES:



|           | 1ª Semana  | 2ª Semana   | 3ª Semana  | 4ª Semana  | 5ª Semana   |
|-----------|--|---|--|--|---|
| Lunes     | <b>COMIDA:</b><br>Macarrones con tomate y queso.  <br>Cinta de lomo a la plancha con ensalada.<br>Fruta de temporada.  | <b>COMIDA:</b><br>Arroz tres delicias.<br>Merluza al horno con verduras asadas. <br>Fruta de temporada   | <b>COMIDA:</b><br>Puré de verduras.<br>Tortilla de patatas con ensalada. <br>Fruta de temporada   | <b>COMIDA:</b><br>Arroz a la cubana ( arroz, huevos revueltos, salchichas y tomate frito.) <br>Fruta de temporada.  | <b>COMIDA:</b><br>Lacitos con salsa de queso.  <br>Tortilla francesa con ensalada. <br>Fruta de temporada. |
| Martes    | <b>COMIDA:</b><br>Crema de calabacín. <br>Filete de abadejo asado con guisantes. <br>Yogurt.    | <b>COMIDA:</b><br>Coliflor gratinada. <br>Lomo de sajonia a la plancha con ensalada.<br>Yogurt.   | <b>COMIDA:</b><br>Espirales salteados con verduras. <br>Filete de ternera a la plancha con tomate natural.<br>Yogurt.  | <b>COMIDA:</b><br>Estofado de ternera con zanahorias, guisantes y judías verdes.<br>Cous-cous. <br>Yogurt.   | <b>COMIDA:</b><br>Crema de puerros. <br>Albóndigas de ternera en salsa.<br>Yogurt.    |
| Miércoles | <b>COMIDA:</b><br>Lentejas estofadas.<br>Salchichas frescas con ensalada.<br>Fruta de temporada.   | <b>COMIDA:</b><br>Judías blancas con chorizo.<br>Empanadillas de atún al horno con ensalada.   <br>Fruta de temporada. | <b>COMIDA:</b><br>Sopa de cocido. <br>Cocido completo.<br>Fruta de temporada.   | <b>COMIDA:</b><br>Garbanzos estofados.<br>Albóndigas de pescado en salsa.   <br>Fruta de temporada.   | <b>COMIDA:</b><br>Judías pintas con arroz.<br>Marrajo a la plancha con ensalada. <br>Fruta de temporada.   |
| Jueves    | <b>COMIDA:</b><br>Ensalada de tomate y maíz.<br>Paella mixta (pollo, gambas y calamar).   <br>Yogurt.  | <b>COMIDA:</b><br>Crema de champiñón. <br>Pollo asado con verduras.<br>Gelatina de sabores.  | <b>COMIDA:</b><br>Arroz con brócoli.<br>Fogonero en salsa con patata cocida. <br>Yogurt.                           | <b>COMIDA:</b><br>Crema de calabaza. <br>Magro con tomate y judías verdes.<br>Natillas caseras.    | <b>COMIDA:</b><br>Patatas a la riojana.<br>Pechuga de pavo asada con verduritas.<br>Helado.    |
| Viernes   | <b>COMIDA:</b><br>Judías verdes rehogadas.<br>Redondo en su jugo con puré de patatas. <br>Fruta de temporada.   | <b>COMIDA:</b><br>Consome de ave.<br>Lasaña boloñesa con calabacín y pasta.  <br>Fruta de temporada.  | <b>COMIDA:</b><br>Guisantes con jamón.<br>Pollo al ajillo con patatas paja.<br>Fruta de temporada.   | <b>COMIDA:</b><br>Espaguetis carbonara.  <br>Capricho de calamar.    <br>Fruta de temporada. | <b>COMIDA:</b><br>Arroz con tomate.<br>Fritura de pescadito variado.  <br>Fruta de temporada.   |

# Alérgenos:














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