

Menú GENERAL a partir de 12 meses

enero de 2024

MERIENDA por la MAÑANA

FRUTA CORTADA

MERIENDA por la TARDE

8	9	10	11	12
PAN integral CON JAMÓN (1,3,6,7,8,11,13)	FRUTA	PAN integral CON TOMATE (1,3,6,7,8,11,13)	FRUTA	PAN integral CON QUESO (1,3,6,7,8,11,13)
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA	CREMA DE GUISANTES (9)	ENSALADA DE LECHUGA Y PIMIENTO ROJO	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE CALDO DE PESCADO (1,2,3,4,9,12,14) (pasta integral)
LENTEJAS MELOSAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS (ajo, aromáticas, cebolla, tomate, zanahoria, judía verde) (1,9)	POLLO ASADO CON CEBOLLA Y MANZANA (limón, aromáticas)	ARROZ CON SALSAS DE ESPINACAS Y SALMÓN (cebolla, espinacas, tomate triturado, aromáticas, salmón) (4)	TORTILLA DE PATATA COCIDA Y ENSALADA (Lechuga, tomate, maíz) (3)	"BULLIT DE PEIX" (Lomo de merluza, judías verdes, zanahoria, cebolla) (4,9,14)
FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Quínoa con cebolla, espinacas y bacalao con tomate / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada y cuscús con tomate y huevo a la plancha / Fruta	YOGUR NATURAL (7) Sugerencia de cena: Sopa con verduras troceadas y pavo salteado / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con calabacín y zanahoria / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada variada y croquetas de pollo / Fruta
15	16	17	18	19
GUISO DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, espinacas, judía verde) (1)	DADOS DE TOMATE ALIÑADOS ARROZ BRUT DE POLLO (cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, judía verde, guisantes y caldo)	LECHUGA TROCEADA Y MAÍZ ESPIRALES CON SALTEADO DE GARBANZOS Y VERDURAS (ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, aromáticas) (1,3)	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA LOMO DE BACALAO AL HORNO CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate, guisantes) Y PATATA PANADERA (4)	CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA COCIDA Y CALABACÍN SALTEADO (3)
YOGUR NATURAL (7) Sugerencia de cena: Merluza al horno con cebolla, tomate y patata / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Quínoa con tomate y tortilla a la francesa / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Hamburguesa casera con champiñones y pan / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada y guiso de garbanzos con verduras / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Patata asada y salmón con puerros y zanahoria / Fruta
22	23	24	25	26
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATÚN (cebolla, pimiento rojo, tomate triturado, atún en conserva de aceite de oliva, aromáticas) (1,3,4)	ENSALADA DE LECHUGA Y PIMIENTO ROJO ARROZ SALTEADO CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, champiñones, aromáticas) Y PAVO	CREMA DE CALABAZA HERVIDO DE ZANAHORIA Y BRÓCOLI Y HUEVO COCIDO (3)	DADOS DE TOMATE Y MAÍZ LENTEJAS MELOSAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS (ajo, aromáticas, cebolla, tomate, zanahoria, judía verde) (1,9)	CAZUELA DE MERLUZA CON PATATA Y VERDURAS (ajo, cebolla, pueros, tomate, guisantes, zanahoria, perejil, caldo) (2,4,9,14)
FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Cuscús salteado con pimientos y soja texturizada / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Merluza con salsa de verduras, tomate y patata panadera / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Contramuslo de pollo al limón con champiñones y patata / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Revuelto de huevo con tomate y patata asada / Fruta	YOGUR NATURAL (7) Sugerencia de cena: Falafel de garbanzos y salteado de dados de calabacín / Fruta
29	30	31		
LECHUGA TROCEADA Y MAÍZ ARROZ INTEGRAL CON SALSAS DE TOMATE Y TORTILLA (ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, zanahoria, tomate triturado, aromáticas) (3)	DADOS DE TOMATE ALIÑADOS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATA (ajo, cebolla, tomate, zanahoria, guisantes, aromáticas, carne picada mixta) (7,9,12)	CREMA DE LENTEJAS (1) GALLO AL HORNO CON CEBOLLA, TOMATE Y PATATA PANADERA (2,4,14)		
FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Espinacas salteadas con quínoa y lenguado enharinado / Fruta	YOGUR NATURAL (7) Sugerencia de cena: Ensalada y guiso de garbanzos con verduras / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Huevo cocido con ensalada de patata y verduras / Fruta		

Alérgenos de declaración obligatoria

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramucos 14: Moluscos