

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 10
Crema de verduras acompañada de gofio.	Sopa de verduras con garbanzos	Crema de puerros acompañada de gofio.	Sopa maravilla de pollo	Crema de lentejas rehogadas acompañada de gofio.
Macarrones con salsa de tomate casera y atún	Muslo de pollo al horno con salsa barbacoa casera y arroz blanco	Cinta de lomo de cerdo adobada con verduras salteadas	Merluza rebozada con ensalada de col	Pollo al ajillo al horno y ensalada mixta.
Yogur	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Kcal: 604	Kcal: 590	Kcal: 557	Kcal: 568	Kcal: 578

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Crema de acelgas acompañado de gofio.	Crema de calabaza acompañada de gofio.	Sopa de zanahorias y garbanzos	Crema de berros acompañado de gofio.	Sopa mixta
Tortilla francesa con ensalada de millo, zanahoria y atún	Albóndigas de pollo con salsa de verduras y arroz blanco	Fogonero al horno con salsa verde y papas sancochadas	Pollo al horno con sala agridulce casera y zanahorias baby	Macarrones con salsa de tomate casera y tacos de pavo.
Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Kcal: 578	Kcal: 580	Kcal: 566	Kcal: 552	Kcal: 614

LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Crema de calabacín acompañada de gofio.	Crema de verduras con judías acompañado de gofio.	Crema de verduras acompañada de gofio.	Crema de espinacas acompañado de gofio.	Sopa de pescado (fogonero)
Arroz amarillo con pollo y guisantes.	Fogonero en adobo al horno con ensalada tropical.	Pollo a la jardinera con menestra de verduras.	Lasaña casera de atún	Lomo de cerdo al horno con salsa de zanahorias y papas sancochadas
Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Kcal: 587	Kcal: 568	Kcal: 560	Kcal: 698	Kcal: 577

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Crema de calabaza y zanahoria acompañada de gofio.	Crema de lentejas acompañado de gofio.	Crema de verduras acompañada de gofio.	Sopa minestrone	FESTIVO
Lacitos con salsa napolitana casera y queso rallado.	Tortilla francesa con ensalada mixta.	Hamburguesas de pollo con arroz tres delicias	Fogonero al horno con mojo rojo y papas arrugadas.	
Piña en su jugo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
Kcal: 603	Kcal: 580	Kcal: 598	Kcal: 568	

CENAS RECOMENDADAS

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 10
Revuelto de huevo con pavo y espinacas	Palitos de pescado al horno con chips de verduras	Papas sancochadas con zanahoria y huevo duro	Lomitos de cerdo con verduras en salsa de yogur casera	Pescado con puré de zanahorias o calabaza

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Wok de pollo con verduras y habichuelas	Sopa de garbanzos Ensalada con sardinas con aguacate	Fajita integral rellena de pollo, rúcula y tomate	Ensalada de lentejas con queso tierno, tomates, aguacate y millo	Crema de verduras con queso tierno y huevo duro picadito

LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Churros de pescado caseros al horno con batata laminada	Tostadas integrales con queso, tomate laminado, rúcula y pavo	Tortilla francesa con calabaza asada	Hamburguesas de espinacas y garbanzos a la plancha con verduras en formato chips	Pastel casero de verduras y huevo

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Pescado al horno con chips de verduras laminadas al horno	Pimiento relleno de champiñones y pescado blanco desmenuzado con salsa de tomate natural	Pavo a la plancha con ensalada de espinacas, tomates y aguacate	Lomo de cerdo a la plancha con quinoa o cous cous	 <p>DÍA DE CANARIAS</p>

CENA:

La cena se expone en el menú sólo como recomendación a padres y madres para completar un menú equilibrado de lunes a viernes. Se recomienda acompañarla de fruta, leche o yogur como postre.

RECOMENDACIONES:

- Se recomienda sustituir ketchup u otras salsas procesadas por salsa de tomate (enlatado triturado/entero), o bien de elaboración propia, o salsas a base de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- La bebida de los niños se recomienda sea agua. No se recomiendan batidos, néctar ni zumos BIO en ninguna comida ni desayuno.
- Los sándwiches se recomiendan de pan integral.

EL VALOR ENERGÉTICO DEL MENÚ DIARIO ES APROXIMADO Y COMPRENDE EXCLUSIVAMENTE LOS DOS PLATOS QUE SE EXPONEN EN ÉL, NO INCLUYE LA CENA NI EXTRAS COMO SALSAS O PAN. POR MOTIVOS AJENOS AL CENTRO, LOS MENÚS PUEDEN ESTAR SUJETOS A CAMBIOS

ALERGENOS:

