

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	Sopa de pollo con garbanzos Tortilla de papas con ensalada mixta Yogur	Potaje de berros acompañado de gofio Macarrones con salsa de tomate casera y atún Fruta fresca	Crema de zanahorias acompañada de gofio Muslo de pollo al horno con salsa barbacoa casera y papas sancochadas Fruta fresca	Sopa de verduras Fogonero al horno con verduras Fruta fresca
	Kcal: 578 	Kcal: 622 	Kcal: 562	Kcal: 568
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Crema de calabaza y zanahoria acompañada de gofio Lacitos con salsa napolitana casera y queso rallado Fruta fresca	Sopa de pollo con zanahoria Merluza rebosada con ensalada de col Fruta fresca	Ensalada de pasta Pollo al ajillo con zanahorias baby Smoothie de plátano	Sopa de estrellitas Tortilla de papas y calabacín y ensalada de manzana Fruta fresca	Crema de calabacín acompañada de gofio Albóndigas de pollo con salsa de verduras y arroz blanco Fruta fresca
Kcal: 598 	Kcal: 586 	Kcal: 635 	Kcal: 573 	Kcal: 580
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Sopa de pescado (fogonero) Hamburguesa de pollo con ensalada de millo, atún y zanahoria Fruta fresca	Crema de espinacas acompañada de gofio Espirales con salsa boloñesa (mixta) casera Fruta fresca	Crema de tomate acompañada de gofio. Fogonero al horno encebollado con papas sancochadas Yogur	Potaje de judías pintas acompañado de gofio. Cinta de lomo de cerdo al horno con arroz blanco Fruta fresca	Ensalada mixta Pizza de jamón / atún y verduras Fruta fresca
Kcal: 570 	Kcal: 658 	Kcal: 558 	Kcal: 580 	Kcal: 716
LUNES 29	MARTES 30			
Crema de verduras de temporada acompañada de gofio. Arroz tres colores con pollo y verduras Fruta fresca	Crema de puerros acompañado de gofio. Pastel de carne y verduras con puré de papas Fruta fresca			
Kcal: 587	Kcal: 560 			

***El menú está acompañado de pan integral y agua.**

CENAS RECOMENDADAS

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	Wok de pavo con fideos de arroz, verduras y guisantes	Hamburguesa de pescado casera con espinacas gratinadas	Ensalada de quinoa con aguacate, tomates, rúcula y huevo duro	Fajitas integrales rellenas de tomate, lechuga, queso tierno y cebolla

LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Habichuelas salteadas con huevo duro, zanahoria y ajitos	Berenjenas rellenas de ternera y arroz con salsa de tomate natural	Pescado a la plancha con palitos de verduras y humus	Tostas integrales rellenas de queso Havarty y pavo	Tortilla francesa con guarnición de tomates aliñados y atún

LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Arvejas al estilo canario con papitas dado	Huevos revueltos con gambas, cherrys, ajitos y champiñones	Daditos de pollo a la plancha con brócoli crunchy al horno o Airfryer y batata	Albóndigas caseras de pescado con verduras chips al horno o AirFryer	Huevos a la plancha con chips de calabacín y calabaza al horno o AirFryer

LUNES 29	MARTES 30
Pescado al limón y batata y zanahoria guisada	Tortilla francesa rellena de atún con ensalada de aguacate y queso tierno

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

ALÉRGENOS:

