

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	Sopa de pollo con garbanzos	Crema de berros acompañado de gofio	Crema de zanahorias acompañada de gofio	Sopa de verduras
	Tortilla francesa con ensalada mixta	Macarrones con salsa de tomate casera y atún	Muslo de pollo al horno con salsa barbacoa casera y papas sancochadas	Fogonero al horno con verduras
	Yogur	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
	Kcal: 558	Kcal: 622	Kcal: 562	Kcal: 568
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Crema de calabaza y zanahoria acompañada de gofio	Sopa de pollo con zanahoria	Ensalada de pasta	Sopa de estrellitas	Crema de calabacín acompañada de gofio
Lacitos con salsa napolitana casera y queso rallado	Merluza rebosada con ensalada de col	Pollo al ajillo con zanahorias baby	Tortilla francesa y ensalada de manzana	Albóndigas de pollo con salsa de verduras y arroz blanco
Fruta fresca	Fruta fresca	Smoothie de plátano	Fruta fresca	Fruta fresca
Kcal: 598	Kcal: 586	Kcal: 635	Kcal: 553	Kcal: 580
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Sopa de pescado (fogonero)	Crema de espinacas acompañada de gofio	Crema de tomate acompañada de gofio.	Crema de judías pintas acompañado de gofio.	Sopa de pollo
Hamburguesa de pollo con ensalada de millo, atún y zanahoria	Espirales con salsa boloñesa (mixta) casera	Fogonero al horno encbollado con papas sancochadas	Cinta de lomo de cerdo al horno con arroz blanco	Pizza de jamón / atún y verduras
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca	Fruta fresca
Kcal: 570	Kcal: 658	Kcal: 558	Kcal: 580	Kcal: 716
LUNES 29	MARTES 30			
Crema de verduras de temporada acompañada de gofio.	Crema de puerros acompañado de gofio.			
Arroz tres colores con pollo	Pastel de carne y verduras con puré de papas			
Fruta fresca	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

ALÉRGICOS:

