

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)

8 9 10 11 12

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:	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena:	YOGUR NATURAL (7) Sugerencia de cena:	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena:	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena:
Quínoa con cebolla, espinacas y bacalao con tomate / Fruta	Ensalada y cuscús con tomate y huevo a la plancha / Fruta	Sopa con verduras troceadas y pavo salteado / Fruta	Espirales de legumbre con calabacín y zanahoria / Fruta	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	LECHUGA TROCEADA Y MAÍZ	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA	CREMA DE ZANAHORIA
YOGUR NATURAL (7) Sugerencia de cena:	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena:	ESPIRALES CON SALTEADO DE GARBANZOS Y VERDURAS (ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, aromáticas) (1,3)	LOMO DE BACALAO AL HORNO CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate, guisantes) Y PATATA PANADERA (4)	TORTILLA DE PATATA COCIDA Y CALABACÍN SALTEADO (3)
Merluza al horno con cebolla, tomate y patata / Fruta	Quínoa con tomate y tortilla a la francesa / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena:	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena:	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena:
		Hamburguesa casera con champiñones y pan / Fruta	Ensalada y guiso de garbanzos con verduras / Fruta	Patata asada y salmón con puerros y zanahoria / Fruta

22 23 24 25 26

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA Y PIMIENTO ROJO	CREMA DE CALABAZA	DADOS DE TOMATE Y MAÍZ	CAZUELA DE MERLUZA CON PATATA Y VERDURAS (ajo, cebolla, puerros, tomate, guisantes, zanahoria, perejil, caldo) (2,4,9,14)
MACARRONES INTEGRALES CON SALSAS DE ATÚN (cebolla, pimiento rojo, tomate triturado, atún en conserva de aceite de oliva, aromáticas) (1,3,4)	ARROZ SALTEADO CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, champiñones, aromáticas) Y PAVO	HERVIDO DE ZANAHORIA Y BRÓCOLI Y HUEVO COCIDO (3)	LENTEJAS MELOSAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS (ajo, aromáticas, cebolla, tomate, zanahoria, judía verde) (1,9)	YOGUR NATURAL (7) Sugerencia de cena:
FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena:	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena:	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena:	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena:	Falafel de garbanzos y salteado de dados de calabacín / Fruta
Cuscús salteado con pimientos y soja texturizada / Fruta	Merluza con salsa de verduras, tomate y patata panadera / Fruta	Contramuslo de pollo al limón con champiñones y patata / Fruta	Revuelto de huevo con tomate y patata asada / Fruta	

29 30 31

LECHUGA TROCEADA Y MAÍZ	DADOS DE TOMATE ALIÑADOS	CREMA DE LENTEJAS (1)		
ARROZ INTEGRAL CON SALSAS DE TOMATE Y TORTILLA (ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, zanahoria, tomate triturado, aromáticas) (3)	ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATA (ajo, cebolla, tomate, zanahoria, guisantes, aromáticas, carne picada mixta) (7,9,12)	GALLO AL HORNO CON CEBOLLA, TOMATE Y PATATA PANADERA (2,4,14)		
FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena:	YOGUR NATURAL (7) Sugerencia de cena:	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena:		
Espinacas salteadas con quínoa y lenguado enharinado / Fruta	Ensalada y guiso de garbanzos con verduras / Fruta	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: Altramuces 14: Moluscos