

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
40			1	2	3
PRIMERO		Crema de verduras con calabaza, patata y guisantes.	Arroz con sofrito de verduras y pollo	Guiso de lentejas con verduras	Fideuá de pescado (2,4)
SEGUNDO		Rosada con tomate y patatas al horno (2)	Tortilla de patatas (1) Ensalada de lechuga, remolacha, zanahoria aliñada com AOVE (7)	Lomos de merluza con guisantes (2)	Salchichas de pavo (9) Coliflor rehogada con ajito
POSTRE		Yogurt SIN LACTOSA	Pera	Melón	Manzana
41	7	8	9	10	11
PRIMERO	Puchero con verduras (patata, zanahoria, habichuelas)	Sopa de tomate (4)	Crema de verduras con puerro, calabacín, patata y brocoli.	Chicharos con verduras	Macarrones con ternera picada, tomate y verduras, gratinados con queso SIN LACTOSA (4)
SEGUNDO	Tortilla francesa de pavo (1) Ensalada de lechuga, maíz, remolacha aliñada con AOVE (7)	Daditos de bacalao en salsa con patatas y guisantes (2)	Jamoncitos de Pollo horneados en su jugo Tomate aliñado con AOVE (7)	Empanadillas de merluza (2,4) Ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria aliñada con AOVE. (7)	Boquerones empanados al horno sin espina (2,4) Tomate natural y maíz aliñado con AOVE (7)
POSTRE	Yogurt SIN LACTOSA	Manzana	Plátano	Pera	Melón
42	14	15	16	17	18
PRIMERO	Sopa del puchero con pasta de letras (4)	Potaje de garbanzos con verduras (Calabaza, patata, zanahoria)	Crema de verduras con cebolla, calabacín, patata, zanahoria y brócoli.	Arroz con gambas y sofrito de verduras (8)	Patatas guisadas con carne y verduras
SEGUNDO	Carne del puchero desmigada Tomate aliñado con AOVE (7)	Lomos de merluza con rodajas de patata y calabacín al horno (2)	Hamburguesa de ternera Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria aliñada con AOVE (7)	Daditos de queso fresco SIN LACTOSA Judías Verdes rehogadas con ajito	Daditos de bacalao en salsa con patatas y guisantes (2)
POSTRE	Yogurt SIN LACTOSA	Manzana asada	Pera	Melón	Plátano
43	21	22	23	24	25
PRIMERO	Puchero con verduras (patata, zanahoria, habichuelas)	Crema de verduras con puerro, calabaza y patata.	Patatas guisadas con carne y verduras	Guiso de lentejas con verduras	Espaguetis con nata SIN LACTOSA, bacon y champiñones picados (4)
SEGUNDO	Salchichas de pavo (9) Coliflor rehogada con ajito	Croquetas de rosada (1,2,4)	Jamoncitos de Pollo con patatas y calabacín al horno	Tortilla francesa de espinacas y pavo (1)	Boquerones empanados al horno sin espina (2, 4) Aliño de remolacha y maíz con AOVE (7)
POSTRE	Yogurt SIN LACTOSA	Manzana	Pera	Plátano	Melón
44	28	29	30		
PRIMERO	Sopa del puchero con fideos, zanahorias y patata. (4)	Potaje de judías con calabaza, patata y zanahoria	Crema de verduras con puerro, calabacín, patata y brocoli.		
SEGUNDO	Carne del puchero desmigada Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz con AOVE (7)	Albóndigas caseras de merluza con salsa de verduras (guisantes y patata) (1,2,4)	Filetes de pavo Aliño de tomate con AOVE (7)		
POSTRE	Yogurt SIN LACTOSA	Pera	Plátano		

Alérgenos:

Huevo (1) Pescado (2) Lactosa (3) Gluten (4) Molusco (5) Apio (6) Sulfitos (7) Crustáceo (8) Soja (9)

En todos los menús se ofrece pan blanco y una vez a la semana se ofrece pan integral.

Se priorizará el uso de fruta y verdura de temporada. La fruta se podrá ofrecer triturada y luego chafada y posteriormente a trocitos para favorecer la transición del triturado al sólido.

Fruta de temporada: albaricoque, cereza, ciruela, fresa, lichi, limón, mango, melón, nectarina, níspero, papaya, plátano, aguacate, dátil, kiwi, manzana, naranja, pera, pomelo, piña.

Verdura de temporada: acedera, achicoria, ajo tierno, berro, calabacín, cebolla, espárrago, guisante, haba tierna, judía verde, lechuga, patata nueva, puerro, rábano, remolacha, zanahoria, acelga, alcachofa, apio, champiñón, endibia, pepino.

No se utiliza ningún ingrediente que contenga Glutamato monosódico ni ningún otro aditivo potenciador del sabor.

Todas las comidas se acompañan con agua para asegurar la correcta hidratación de los niños.

Todas las elaboraciones se realizan a diario en la cocina del CENTRO DE EDUCACIÓN INFANTIL LA LUNA y para ello siempre se usa Aceite de Oliva Virgen Extra

Los menús escolares deben garantizar las necesidades calóricas y los porcentajes de macronutrientes establecidos, para garantizar una alimentación equilibrada y saludable en función de los grupos de edad.

Según el Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría y la 'Guía de comedores escolares' del Programa Perseo los niños deberían consumir al menos:

1 ración semanal de pescado azul de pequeño tamaño (de bajo contenido en mercurio)

2 y 3 raciones semanales de pescado blanco.

Niños: ración de pescado limpio y sin espinas debería pesar entre 50 y 85 gramos

Bebés, ración de pescado limpio y sin espinas debería pesar entre 25 y 50 gramos.

Cipriano González Ibáñez
Licenciado en Farmacia



Alérgenos:

Huevo (1) Pescado (2) Lactosa (3) Gluten (4) Molusco (5) Apio (6) Sulfitos (7) Crustáceo (8) Soja (9)