

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
36	1	2	3	4	5
PRIMERO	FIESTA	FIESTA	Crema de verduras con cebolla, calabacín, patata, zanahoria y brócoli.	Guiso de garbanzos con verduras	Macarrones con calabacín, cebolla y tomate frito gratinados con queso SIN LACTOSA (4)
SEGUNDO			Albóndigas caseras de merluza con salsa de verduras (guisantes y patata) (1,2,4)	Jamoncitos de Pollo horneados en su jugo Tomate aliñado con AOVE (7)	Daditos de queso fresco SIN LACTOSA Coliflor gratinada con queso SIN LACTOSA
POSTRE			Yogurt SIN LACTOSA	Sandía	Melón
37	8	9	10	11	12
PRIMERO	FIESTA	Caldo de puchero con pasta de estrellitas (4)	Guiso de lentejas con verduras	Crema de verduras con puerro, calabaza y patata.	Fideuá de pescado (2,4)
SEGUNDO		Daditos de pavo Tomate aliñado con AOVE (7)	Lomos de merluza con rodajas de patata y calabacín al horno (2)	Hamburguesa de pollo (7) Aliño de remolacha y maíz con AOVE (7)	Tortilla francesa de pavo (1) Ensalada de lechuga, maíz, remolacha aliñada con AOVE (7)
POSTRE		Pera	Yogurt SIN LACTOSA	Melón	Sandía
38	15	16	17	18	19
PRIMERO	Puchero con garbanzos y verduras (patata, zanahoria, habichuelas)	Crema de verduras con puerro, calabaza y patata.	Patatas guisadas con choco (5)	Poaje de chicharos	Espaguetis con nata SIN LACTOSA, bacon y champiñones picados (4)
SEGUNDO	Carne del puchero desmigada Tomate aliñado con AOVE (7)	Daditos de bacalao en salsa con patatas y guisantes (2)	Pescada a la plancha (2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz con AOVE (7)	Daditos de queso fresco SIN LACTOSA Judías Verdes rehogadas con ajito	Boquerones empanados al horno sin espina (2, 4) Aliño de remolacha y maíz con AOVE (7)
POSTRE	Pera	Manzana	Yogurt SIN LACTOSA	Sandía	Plátano
39	22	23	24	25	26
PRIMERO	Sopa del puchero con pasta de letras (4)	Crema de verduras con calabaza, patata y guisantes.	Sopa de tomate (4)	Garbanzos con verduras	Gazpacho (4,7)
SEGUNDO	Tortilla francesa de espinacas y pavo (1)	Rosada con tomate (2) Ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria aliñada con AOVE. (7)	Croquetas de puchero caseras (1,4) Brocoli gratinado con queso SIN LACTOSA	Empanadillas de merluza (2,4) Tomate aliñado con AOVE	Tortilla de patatas (1) Ensalada de lechuga y maíz aliñada con AOVE (7)
POSTRE	Pera	Sandía	Yogurt SIN LACTOSA	Manzana asada	Macedonia de frutas
40	29	30			
PRIMERO	Puchero con verduras (patata, zanahoria, habichuelas)	Arroz con pollo y sofrito de verduras			
SEGUNDO	Carne del puchero desmigada Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz con AOVE (7)	Lomos de merluza con patata y guisantes al horno (2)			
POSTRE	Platano	Melón			

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)