

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
45	3	4	5	6	7
PRIMERO	Sopa de puchero con garbanzos y verduras (1)	Sopa de tomate	Lentejas con verduras	Arroz con verduras	Macarrones con tomate, calabacín y queso SIN LACTOSA (4)
SEGUNDO	Carne del puchero desmigada Ensalada de lechuga, tomate y maíz aliñada con AOVE (7)	Rosada al horno con tomate y patata. (2)	Jamonicitos de pollo horneados en su jugo Zanahorias baby al vapor	Lomos de merluza salteados con guisantes y patata (2)	Daditos de pavo Aliño de tomate y maíz con AOVE (7)
POSTRE	Manzana asada	Pera	Yogurt SIN LACTOSA	Plátano	Batata asada
46	10	11	12	13	14
PRIMERO	Puchero con arroz y verduras	Patatas guisadas con magro de cerdo y verduras	Crema de calabacín con patata, puerro y zanahoria	Guiso de garbanzos con calabaza y verduras de temporada	Fideuá con verduras (4)
SEGUNDO	Tortilla francesa de pavo (1) Ensalada de lechuga, maíz, remolacha aliñada con AOVE (7)	Queso fresco SIN LACTOSA Zanahorias baby al vapor	Boquerones empanados al horno sin espina (2, 4) Aliño de tomate con AOVE (7)	Filetes de pollo con patatas al horno	Daditos de bacalao al horno con verduritas (2)
POSTRE	Pera	Manzana	Yogurt SIN LACTOSA	Plátano	Mandarina
47	17	18	19	20	21
PRIMERO	Sopa del puchero con pasta de letras (4)	Potaje de alubias con verduras (Calabaza, patata, zanahoria)	Crema de verduras con cebolla, calabacín, patata, zanahoria y brócoli.	Arroz con gambas y sofrito de verduras (8)	Espaguetis con nata SIN LACTOSA, bacon y champiñones picados (4)
SEGUNDO	Carne del puchero desmigada Tomate aliñado con AOVE (7)	Rosada con tomate triturado (2)	Filetes de pavo Aliño de lechuga, remolacha y maíz (7)	Lomos de merluza con patatas al horno (2)	Tortilla de espinacas y pavo (1)
POSTRE	Plátano	Manzana	Yogurt SIN LACTOSA	Pera	Naranja
48	24	25	26	27	28
PRIMERO	Puchero de verduras con alubias y arroz	Patatas guisadas con carne y verduras	Guiso de lentejas con verduras	Crema de verduras con calabaza, patata, puerro y zanahoria	Crema de maíz suave (3,6) 
SEGUNDO	Salchichas de pavo (9) Coliflor rehogada con ajito	Hamburguesa de pollo (7) Ensalada de remolacha, lechuga y maíz aliñada con AOVE (7)	Albóndigas caseras de carne con salsa de tomate (1,4) Ensalada de tomate y maíz aliñada con AOVE (7)	Daditos de bacalao al horno con verduritas (2)	Tacos de pollo desmenuzado con arroz y verduras 
POSTRE	Pera	Mandarina	Yogurt (3)	Batata asada	Arroz con leche y canela (3)

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: aguacate, caqui, castaña, chirimoya, dátil, granada, higo, kiwi, limón, madroño, mandarina, mango, manzana, melocotón de Calanda, membrillo, papaya, pera, piña, plátano, uva, berenjena, berro, naranja.

Verdura de temporada: acelga, alcachofa, apio, boniato, calabacín, calabaza, canónigos, cebolla, champiñón, chirivía, coles de hoja, coliflor, lechuga, puerro, remolacha, brócoli, endibia, escarola, judía verde, patata vieja, pimiento, zanahoria.

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)