

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
45	3	4	5	6	7
PRIMERO	Puré de puerro, zanahorias, patata y judías verdes con lomo de bacalao (2)	Puré de pimiento, cebolla, patata, calabacín y champiñones con filete de ternera	Puré de cebolla, tomate, patata, calabacín, espinacas y zanahoria con filete de merluza (2)	Puré de pimiento, cebolla, patata, calabacín y champiñones con filete de ternera	Puré de cebolla, calabacín, patata y zanahoria con filete de rosada (2)
POSTRE	Plátano, pera y zumo de naranja triturada	Yogurt (3)	Plátano y manzana asada triturada	Yogurt (3)	Plátano, manzana y zumo de naranja triturada
46	10	11	12	13	14
PRIMERO	Puré de calabaza, judías verdes y patata con filete de ternera	Puré de cebolla, patata, zanahoria, judías verdes con filete de merluza (2)	Puré de puerro, patata, champiñones, tomate y calabacín con filete de ternera	Puré de patata, zanahoria, coliflor y puerro con filete de rosada (2)	Puré de tomate, cebolla, patata, brócoli y calabaza con filete de pavo
POSTRE	Plátano, pera y zumo de naranja triturada	Yogurt (3)	Plátano y manzana asada triturada	Yogurt (3)	Plátano, pera y zumo de naranja triturada
47	17	18	19	20	21
PRIMERO	Puré de patata, puerro, calabaza y berenjena con lomos de merluza (2)	Puré de cebolla, patata y guisantes con filete de ternera	Puré de puerro, tomate, patata, calabacín y champiñones con filete de rosada (2)	Puré de Calabaza, patatas, judías verdes, zanahorias, cebolla, apio con filete de pollo (6)	Puré de patata, zanahoria, calabacín y puerro con lomos de bacalao (2)
POSTRE	Plátano, pera y zumo de naranja triturada	Yogurt (3)	Plátano y manzana asada triturada	Yogurt (3)	Plátano, manzana y zumo de naranja triturada
48	24	25	26	27	28
PRIMERO	Puré de zanahoria, patata, judías verdes y puerro con pechuga de pollo	Puré de patata, zanahoria, coliflor y puerro con bacalao (2)	Puré de cebolla, patata y guisantes con filete de ternera	Puré de calabacín, zanahoria y patata con pavo	Puré de patata, zanahoria, calabaza y calabacín con filete de rosada (2)
POSTRE	Plátano, manzana y zumo de naranja triturada	Yogurt (3)	Plátano, pera y zumo de naranja triturada	Yogurt (3)	Plátano y manzana asada triturada

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, dátil, frambuesa, higo, kiwi, mango, manzana, melón, melocotón, moras, nectarina, pera, plátano, uva.

Verdura de temporada: acelga, berenjena, boniato, calabaza, cebolla, champiñón, lechuga, patata, pepino, pimiento, puerro, tomate.

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)