

| SEMANA | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---------|--|--|--|---|--|
| 40 | | | 1 | 2 | 3 |
| PRIMERO | | | Crema de verduras con calabaza, patata y guisantes. | Guiso de lentejas con verduras | Fideuá de pescado (2,4) |
| SEGUNDO | | | Daditos de queso fresco (3) Judías Verdes rehogadas con ajito | Rosada con tomate y patatas al horno (2) | Salchichas de pavo (9) Coliflor rehogada con ajito |
| POSTRE | | | Yogurt (3) | Melón | Manzana |
| 41 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 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 parmesano (3,4) |
| 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 | Plátano | Manzana | Yogurt (3) | Pera | Melón |
| 42 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| PRIMERO | FIESTA | Potaje de garbanzos con verduras (Calabaza, patata, zanahoria) | Crema de verduras con cebolla, calabacín, patata, zanahoria y | Arroz con gambas y sofrito de verduras (8) | Patatas guisadas con carne y verduras |
| SEGUNDO | | 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 (3) Judías Verdes rehogadas con ajito | Daditos de bacalao en salsa con patatas y guisantes (2) |
| POSTRE | | Manzana asada | Yogurt (3) | Melón | Plátano |
| 43 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 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 | Fideuá con verduras (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 de patatas (1) Ensalada de lechuga, remolacha, zanahoria aliñada com AOVE (7) | Merluza al horno con patata y calabacín. (2) |
| POSTRE | Pera | Manzana | Yogurt (3) | Plátano | Manzana |
| 44 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 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. | Arroz con sofrito de verduras y pollo | Pasta con salsa de tomate y albahaca (4) |
| 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) | Rosada al horno con patata y calabacín. (2) | Albondigas de pollo con calabacín al horno (1,4) |
| POSTRE | Plátano | Pera | Yogurt (3) | Pera | Tiramisú infantil de yogurt y cacao (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: 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)