

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>40</b>				1	2
<b>PRIMERO</b>			Crema de verduras con calabaza, patata y guisantes.	Guiso de lentejas con verduras	Fideuá de polo (4)
<b>SEGUNDO</b>			Daditos de queso fresco (3) Judías Verdes rehogadas con ajito	Jamoncitos de Pollo horneados en su jugo Tomate aliñado con AOVE (7)	Salchichas de pavo (9) Coliflor rehogada con ajito
<b>POSTRE</b>			Yogurt (3)	Melón	Manzana
<b>41</b>		6	7	8	9
<b>PRIMERO</b>	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)
<b>SEGUNDO</b>	Tortilla francesa de pavo (1) Ensalada de lechuga, maíz, remolacha aliñada con AOVE (7)	Daditos de pavo guisado con patatas y guisantes	Jamoncitos de Pollo horneados en su jugo Tomate aliñado con AOVE (7)	Hamburguesa de pollo (7) Ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria aliñada con AOVE. (7)	Tortilla francesa de pavo (1) Tomate natural y maíz aliñado con AOVE (7)
<b>POSTRE</b>	Plátano	Manzana	Yogurt (3)	Pera	Melón
<b>42</b>		13	14	15	16
<b>PRIMERO</b>	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
<b>SEGUNDO</b>	Carne del puchero desmigada Tomate aliñado con AOVE (7)	Filetes de pollo Ensalada de lechuga, remolacha, zanahoria aliñada com AOVE (7)	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 pavo Tomate aliñado con AOVE (7)
<b>POSTRE</b>	Pera	Manzana asada	Yogurt (3)	Melón	Plátano
<b>43</b>		20	21	22	23
<b>PRIMERO</b>	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, bacon y champiñones picados (3,4)
<b>SEGUNDO</b>	Salchichas de pavo (9) Coliflor rehogada con ajito	Croquetas de puchero caseras (1,4)	Jamoncitos de Pollo con patatas y calabacín al horno	Tortilla francesa de espinacas y pavo (1)	Daditos de queso fresco (3) Aliño de remolacha y maíz con AOVE (7)
<b>POSTRE</b>	Pera	Manzana	Yogurt (3)	Plátano	Melón
<b>44</b>		27	28	29	30
<b>PRIMERO</b>	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)
<b>SEGUNDO</b>	Carne del puchero desmigada Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz con AOVE (7)	Salchichas de pavo (9) rehogadas con guisantes	Filetes de pavo Aliño de tomate con AOVE (7)	Tortilla de patatas (1) Ensalada de lechuga, remolacha, zanahoria aliñada com AOVE (7)	Albondigas de pollo con calabacín al horno (1,4)
<b>POSTRE</b>	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)